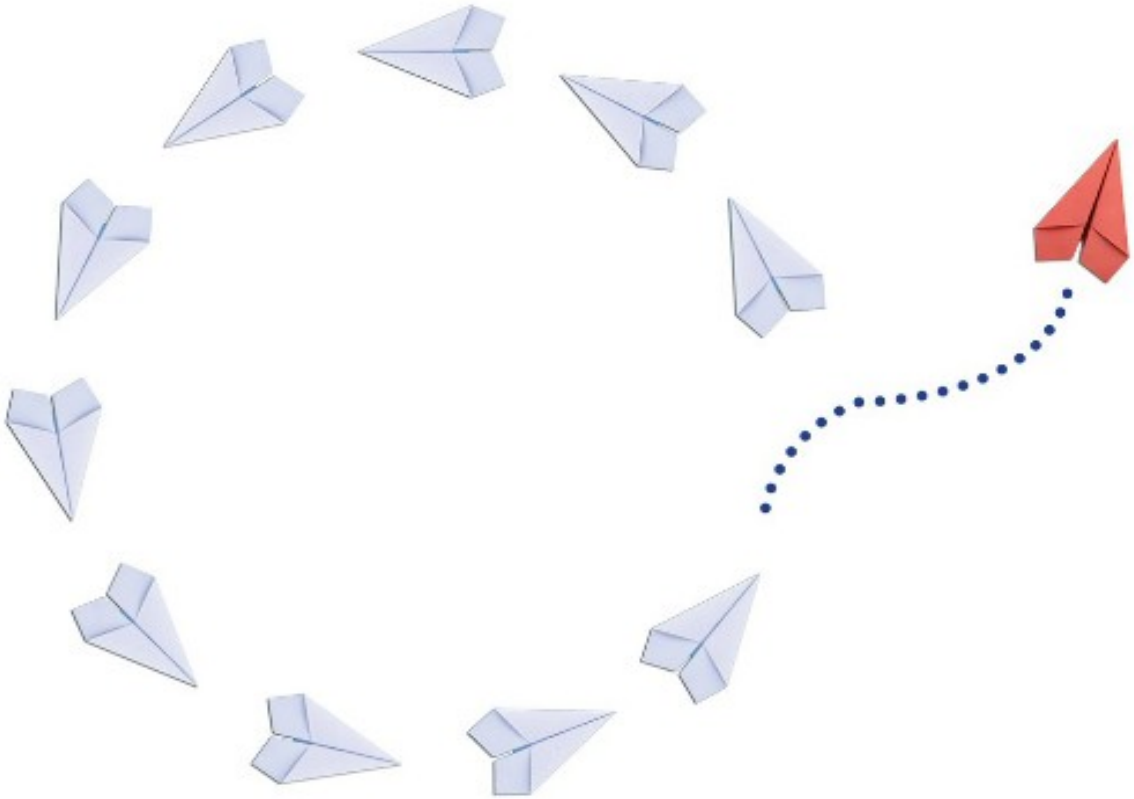
30 दिन

अपनी आदतें बदलें, अपना जीवन बदलें



मार्क रेक्लाउ

अंतर्वस्तु

परिचय
1. अपनी कहानी को दोबारा लिखें
2. आत्म-अनुशासन और प्रतिबद्धता
3. अपने जीवन की पूरी जिम्मेदारी लें।
4. विकल्प और निर्णय
5. अपने विचारों को चुनें
6. आप क्या मानते हैं?
7. आपके रवैये का महत्व
8. नजरिया ही सब कुछ है
9. धैर्य रखें और कभी हार न मानें!
10. “एडिसन की मानसिकता” सीखें
11. बदलाव और अव्यवस्था को सहजता से स्वीकार करना सीखें।
12. अपनी कमियों पर नहीं, अपनी इच्छाओं पर ध्यान केंद्रित करें! 13. अपने शब्दों पर ध्यान दें।
14. नई आदतें, नया जीवन
15. खुद को जानो
16. अपने चार सबसे महत्वपूर्ण मूल्यों को जानें
17. अपनी खूबियों को पहचानें
18. अपनी पिछली उपलब्धियों का सम्मान करें।
19. अपने लक्ष्यों को लिख लें और उन्हें प्राप्त करें।
20. अगला!
21. ऊर्जा लुटेरों से बचें
22. अपने समय का प्रबंधन करें
23. व्यवस्थित होना शुरू करें
24. उन्हें “ना” कहें और खुद को “हाँ” कहें।
25. जल्दी उठो! कम सोओ!
26. जनसंचार माध्यमों से बचें।
27. क्या आपको "करना ही है" या आप "चुनकर करते हैं"?
28. अपने डर का सामना करें
29. उन सभी चीजों को हटा दें जो आपको परेशान करती हैं।
30. अपनी अलमारी साफ करें
31. अव्यवस्था दूर करना और सहनशीलता साथ-साथ चलते हैं: एक वास्तविक जीवन का उदाहरण 32. सबसे महत्वपूर्ण घंटा…
33. अपना उद्देश्य खोजें और वही करें जो आपको पसंद हो।
34. प्रतिदिन टहलें
35. आपके मानदंड क्या हैं?
36. कृतज्ञता का भाव अपनाएं
37. कल्पना का जादू
38. क्या होगा अगर?
39. अतीत को जाने दो

40. अपनी जीत का जश्न मनाएं
41. अभी खुश रहो
42. मल्टीटास्किंग एक झूठ है
43. अपने जीवन को सरल बनाएं।
44. ज्यादा मुस्कुराइए!
45. पावर नैपिंग शुरू करें
46. प्रतिदिन आधे घंटे पढ़ें
47. बचत करना शुरू करें
48. उन सभी को क्षमा करें जिन्होंने आपके साथ अन्याय किया है (…और सबसे बढ़कर स्वयं को)
49. 10 मिनट पहले पहुंचें
50. कम बोलें, ज्यादा सुनें
51. दुनिया में जो बदलाव आप देखना चाहते हैं, खुद वह बदलाव बनें।
52. कोशिश करना बंद करो और काम करना शुरू करो।
53. पुष्टि की शक्ति
54. इसे दिन में 25 बार लिखें।
55. बहाने बनाना बंद करो
56. अपेक्षाएं कम रखें और फिर शानदार प्रदर्शन करें।
57. अपने आदर्श दिन की योजना बनाएं
58. अपनी भावनाओं को स्वीकार करें
59. इसे अभी करें
60. जब तक आप सफल न हो जाएं, तब तक दिखावा करते रहें।
61. अपनी मुद्रा बदलें
62. जो आप वास्तव में चाहते हैं, वही मांगें।
63. अपनी अंतरात्मा की आवाज सुनें
64. अपनी डायरी में लिखें
65. शिकायत करना बंद करो
66. ग्रहणशील बनें 67. गलत लोगों के साथ समय बिताना बंद करें
68. अपना जीवन खुद जियो
69. नंबर एक कौन है?
70. आपका सबसे अच्छा निवेश
71. अपने ऊपर इतना कठोर होना बंद करो।
72. अपने वास्तविक स्वरूप में रहें
73. खुद को लाड़ प्यार करें
74. अपने शरीर को मंदिर की तरह समझें।
75. सप्ताह में कम से कम तीन बार व्यायाम करें
76. कार्रवाई करें। काम को अंजाम दें।
77. अधिक आनंद लें
78. आलोचना करना बंद करो
79. प्रतिदिन दयालुता का एक आकस्मिक कार्य
80. अपनी सभी समस्याओं का समाधान करें।
81. ध्यान की शक्ति
82. प्रतिदिन बढ़िया संगीत सुनें

83. कोई चिंता नहीं
84. अपने यात्रा समय का सदुपयोग करें
85. अपने परिवार के साथ अधिक समय बिताएं।
86. अपने फोन के गुलाम मत बनो।
87. समस्याओं से कैसे निपटा जाए
88. छुट्टी लें
89. हर दिन एक यादगार पल जरूर बिताएं।
90. अपने "कंफर्ट जोन" से बाहर निकलें।
91. बदलाव न करने की क्या कीमत चुकानी पड़ रही है? 92. चीजें केवल अस्थायी हैं।
93. एक कोच नियुक्त करें
94. अपना जीवन पूरी तरह से जियो। अभी करो।
एक आखिरी बात…
स्वीकृतियाँ

परिचय

अगर आपको लगता है कि आप कर सकते हैं, तो आप सही हैं, अगर आपको लगता है कि आप नहीं कर सकते, तो भी आप सही हैं।
-हेनरी फोर्ड
अपने आस-पास देखो। क्या दिख रहा है? अपने आस-पास, माहौल और अपने आस-पास के लोगों को देखो। अपने अभी के रहन-सहन के बारे में लिखो: काम, सेहत, दोस्त और तुम्हारे रिश्ते। क्या यह सब दुखद है? जो तुम देख रहे हो उससे तुम्हें क्या खुशी मिलती है? अब खुद देखो। अभी, क्या तुम इस पल में कुछ महसूस कर रहे हो? क्या तुम अपनी ज़िंदगी से खुश हो? क्या तुम्हें लगता है कि तुम्हें और चाहिए? क्या तुम्हें लगता है कि तुम खुश और सफल हो सकते हो? तुम्हारी ज़िंदगी में क्या कमी है जो तुम्हें खुश और/या सफल होने के लिए चाहिए? कुछ लोग सब कुछ क्यों समझते हैं और कुछ लोग कुछ भी नहीं? ज़्यादातर लोगों को बिल्कुल पता नहीं होता कि उन्हें जो मिलता है वह कैसे मिलता है। हममें से कुछ लोग बस किस्मत और मौके को दोष देते हैं। मुझे तुम्हें यह बताते हुए दुख हो रहा है:
"माफ़ करना, दोस्त! तुम्हारे आस-पास की ज़िंदगी तुम्हारी अपनी बनाई हुई है! तुम्हारे साथ जो कुछ भी होता है वह तुम्हारी अपनी बनाई हुई होती है—चाहे जानबूझकर या अनजाने में; यह किस्मत या हालात का नतीजा नहीं है।"

मैंने यह किताब लिखने का फैसला इसलिए किया क्योंकि मैं बहुत से ऐसे लोगों को देखता हूँ जो अपनी ज़िंदगी को बेहतर बनाने, ज़्यादा खुश रहने और ज़्यादा अमीर बनने का सपना देखते हैं। लेकिन उनके हिसाब से, जब कोई चमत्कार होता है तो यही हो सकता है: लॉटरी जीतना, किसी अमीर इंसान से शादी करना, या कोई और लकी मौका मिलना। वे बाहर से आने वाले असर का इंतज़ार कर रहे होते हैं जो अचानक सब कुछ बदल दे। ऐसा लगता है कि ज़िंदगी उनके साथ है। उन्मेइन या ज़्यादातार को यह भी एहसास नहीं होता कि वे हर पल और हर दिन अपनी ज़िंदगी पर पूरा कंट्रोल रख सकते हैं। अगर आप इसके बारे में सपने देखते रहेंगे, तो आप वही करते रहेंगे जो आप हमेशा करते हैं और किसी चमत्कारी नतीजे की उम्मीद करते रहेंगे।
कभी-कभी उन्हें यह भी नहीं पता होता कि वे क्या चाहते हैं! नीचे मेरी विज़िट के दौरान हुई बातचीत है:
सवाल: “अगर आपके पास काफ़ी समय और पैसा होता, तो आप क्या करते?”
जवाब: “यार! यह तो कमाल का होगा! मैं खुश हो जाऊंगा!”
सवाल: “और क्या आप ‘खुश रहने’ के लिए कुछ करेंगे?”
जवाब: “मैं वह सब कुछ करता हूँ जो मैं करना चाहता हूँ!”
सवाल: “और ‘वह सब कुछ जो आप करना चाहते हैं’ के बारे में क्या?”
A: "ओह! अब तो तुमने पकड़ लिया। मुझे खुद नहीं पता!"
असली दुख की बात यह है कि अगर आप बस एक पल के लिए रुकें, खुद से पूछें कि आपको ज़िंदगी में क्या करना है, अपने गोल सेट करें और उनके लिए काम करना शुरू करें, तो वे चमत्कार सच हो सकते हैं। मैं अपने कोचिंग क्लाइंट्स के साथ हर दिन यह देखता हूँ: जो लोग मेरे पास इसलिए आते हैं क्योंकि वे अपनी ज़िंदगी में कुछ बदलना चाहते हैं, और सिर्फ़ कड़ी मेहनत करने और बेहतर ज़िंदगी का सपना देखने के बजाय, वे उस चीज़ को एक्शन में लाते हैं! और रिज़ल्ट कमाल के होते हैं!
याद रखें: आप अपनी पसंद की ज़िंदगी जी रहे हैं! कैसे?
क्योंकि हम हर पल अपने विचारों, विश्वासों और उम्मीदों से अपनी ज़िंदगी बनाते हैं और हमारा दिमाग इतना पावरफुल है कि यह हमें वही देता है जो हम चाहते हैं। अच्छी बात यह है कि आप अपने दिमाग को ट्रेन कर सकते हैं कि वह आपको सिर्फ़ वही चीज़ दे जो आप चाहते हैं, न कि वह जो आप नहीं चाहते! और अच्छी खबर यह है कि आप उन चीज़ों से निपटना सीख सकते हैं जिन पर आपका कोई कंट्रोल नहीं है, ज़्यादा अच्छे और कम दर्दनाक तरीके से।

मैं लगभग 25 सालों से सफलता के प्रिंसिपल्स और खुशी पाने के तरीकों की स्टडी कर रहा हूँ। मैं हमेशा से अनजाने में कोचिंग टूल्स और एक्सरसाइज़ के मामले में एक स्ट्रक्चर्ड तरीका जानता था। आज पहले से कहीं ज़्यादा मुझे लगता है कि सफलता प्लान की जा सकती है और बनाई जा सकती है। जो लोग शक करते हैं और सोचते हैं कि यह सब मेटाफिजिकल बकवास है, वे साइंस की कमाल की तरक्की को देख सकते हैं और देख सकते हैं कि आज यह कितनी सारी ऐसी चीज़ों को साबित कर सकता है जिन्हें सिर्फ़ 25 साल पहले बिना सबूत के माना जाता था।
इस छोटी सी किताब का सबसे ज़रूरी मैसेज है: आपकी खुशी आप पर निर्भर करती है, किसी और चीज़ पर नहीं! इस किताब में, मैं आपको कुछ आजमाए हुए टिप्स, ट्रिक्स और एक्सरसाइज़ से इंट्रोड्यूस कराना चाहता हूँ, जिन्हें अगर आप लगातार और लगातार प्रैक्टिस करते हैं, तो आपकी ज़िंदगी आपकी सोच से भी ज़्यादा बेहतर हो सकती है। और एक अच्छी खबर: खुश रहने के लिए आपको लॉटरी जीतने की ज़रूरत नहीं है! आप अपनी ज़िंदगी में छोटी-छोटी चीज़ें अलग तरह से करना शुरू कर सकते हैं और उन्हें लगातार करते रह सकते हैं, और आपको समय के साथ रिज़ल्ट दिखेंगे। मेरे कोचिंग क्लाइंट इन तरीकों से ज़बरदस्त रिज़ल्ट पाते हैं: नई आदतें बनाकर, अपने गोल्स के लिए लगातार काम करके और हर दिन वही चीज़ें करके जो उन्हें उन गोल्स के लिए ज़्यादा मोटिवेटेड बनाती हैं।

शायद हाय! आप यह कर सकते हैं! आप इसके लायक हैं!

लेकिन सिर्फ़ यह किताब पढ़ने से आपको ज़्यादा मदद नहीं मिलेगी। आपको एक्शन लेना होगा! यह सबसे ज़रूरी हिस्सा है—और यही वह हिस्सा था जिससे मुझे अब तक सबसे ज़्यादा परेशानी हुई है। आपको एक्सरसाइज़ करना शुरू कर देना चाहिए, उनकी प्रैक्टिस करनी चाहिए और अपनी ज़िंदगी में नई आदतें डालनी चाहिए।

अगर आप बहुत क्यूरियस हैं, तो आप पहले पेन या पेंसिल और नोटबुक से पूरी किताब पढ़ सकते हैं और नोट्स बना सकते हैं। फिर किताबों को दूसरी बार पढ़ें—और अब असली काम शुरू होता है—कुछ एक्सरसाइज़ करना शुरू करें और नई आदतों को अपनी ज़िंदगी का हिस्सा बनाएं। अगर आप इस किताब में दी गई एक्सरसाइज़ रेगुलर और लगातार करते हैं, तो आपकी ज़िंदगी बेहतर हो जाएगी!

सक्सेस टीचिंग, कोचिंग और न्यूरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग के एक्सपर्ट्स मानते हैं कि एक नई आदत डालने में 21 से 30 दिन लगते हैं; 30 दिन आपकी ज़िंदगी में फ़र्क ला सकते हैं। खुद पर और अपनी आदतों पर 30 दिन लगातार काम करने से सब कुछ बदल सकता है—या कम से कम आपको बेहतर स्थिति में ला सकता है। कम से कम यह कोशिश तो करें! कम से कम 30 दिनों तक कुछ एक्सरसाइज़ करते रहें। वे एक्सरसाइज़ करें जो आपको आसान लगती हैं। अगर यह फिर से आपके लिए काम नहीं करता है, तो बस मुझे अपनी शिकायत के साथ एक ईमेल भेजें: marc@marcreklau.com
मेन अपने होमपेज पर कुछ वर्कशीट भी देती हैं।
उन्हें डाउनलोड करें और मज़े करें!

1
अपनी कहानी फिर से लिखें
चीजों को देखने का अपना तरीका बदलें,
और जब आप जिन चीजों को देखते हैं, तो वह बदल जाता है।
—वेन डब्ल्यू. डायर

मुझे यह आइडिया पहली बार लगभग 25 साल पहले जेन रॉबर्ट्स की किताब **सेथ स्पीक्स** पढ़ते समय आया था। सेथ कहते हैं कि आप अपनी कहानियाँ खुद लिखते, डायरेक्ट करते और लीड करते हैं। इसलिए अगर आपको अपनी कहानी पसंद नहीं है... तो उसे बदल दें!

उस समय मुझे एक बहुत सुकून देने वाला आइडिया आया। मैंने इसे आज़माया और आज से, अच्छे और बुरे समय में, अपने उसूलों पर जिएँ।

फ़र्क़, याद मत करो कि तुम्हारे पास्ट में क्या हुआ था। तुम्हारा फ्यूचर एक क्लीन शीट है! तुम उन्हें खुद फिर से बना सकते हो! हर दिन तुम्हें एक नई ज़िंदगी शुरू करने का मौका देता है! हर पल तुम अपनी पहचान चुन सकते हो!

तुम ऐसा क्यों कर रहे हो?

यह तुम्हें तय करना है कि आज के बाद तुम कौन बनोगे। तुम क्या करने वाले हो?

अगर आप इस किताब में बताई गई कोई भी चीज़ करते हैं, नई आदतें बनाते हैं, और यहाँ बताई गई कोई भी एक्सरसाइज़ करते हैं, तो चीज़ें बदलने लगेंगी।

यह आसान नहीं होगा और इसके लिए आपको डिसिप्लिन, सब्र और लगन की ज़रूरत होगी। लेकिन नतीजे दिलचस्प होंगे।

2008 में, जब FC बार्सिलोना के कोच जोसेप "पेप" गार्डियोला ने एक ऐसी टीम की कमान संभाली जो बहुत मुश्किल में थी, तो उन्होंने स्टेडियम में मौजूद 73,000 फैंस और कैटलन टेलीविज़न पर देख रहे लाखों दर्शकों के सामने अपनी इनॉगरल स्पीच दी।

"हम आपसे टाइटल का वादा नहीं कर सकते। लेकिन हम आपसे कोशिश का वादा कर सकते हैं, और हम आपसे वादा कर सकते हैं कि हम आखिर तक डटे रहेंगे, डटे रहेंगे, डटे रहेंगे। अपनी सीटबेल्ट बांध लें—हमें बहुत मज़ा आने वाला है।"

इस स्पीच ने क्लब के 115 साल के इतिहास के सबसे सफल दौर की शुरुआत की, और बहुत कम लोग सोचते हैं कि इसे कभी दोहराया जा सकता है। अगले 4 सालों में, टीम ने वर्ल्ड फुटबॉल पर राज किया और 3 नेशनल चैंपियनशिप, 2 नेशनल कप, 3 स्पैनिश सुपरकप, 2 यूरोपियन सुपर कप, 2 चैंपियंस लीग और 2 वर्ल्ड कप जीते।

(अगर आप सॉकर नहीं देखते हैं: तो यह कुछ ऐसा है जैसे एक आम NFL टीम लगातार 4 सुपरबाउल जीत रही हो।)

अपनी कहानी फिर से लिखो।

अब तुम्हारे पति हैं।

थोड़ी मेहनत करो और चलते रहो, चलते रहो, चलते रहो!

आपका दिन अच्छा रहे!

अपनी सीटबेल्ट बांधो और मज़े करो!

2

सेल्फ-डिसिप्लिन और कमिटमेंट

ह्यूमेन में बिस्तर से उठने का कैरेक्टर था, उनमें एक्शन लेने के लिए आगे बढ़ने का कमिटमेंट था, और जो चीज़ ह्यूमेन को आखिरकार ऐसा करने में मदद करती है, वह है डिसिप्लिन।

—ज़िग ज़िग्लर

अगर तुम मेरे साथ काम नहीं कर सकते,

तो मैं तुमसे मिलने आया था।

—नेपोलियन हिल

यह शुरुआती चैप्टर में से एक है क्योंकि यह तुम्हारी भविष्य की सफलता की नींव रखेगा। सफलता और खुशी का तुम्हारा रास्ता तुम्हारी विलपावर और कमिटमेंट से गहराई से जुड़ा है। ये कैरेक्टर ट्रेट्स तय करेंगे कि तुम वह करते हो जो तुम्हें करना चाहिए था, और तुम अपनी क्षमता के हिसाब से जीते हो या नहीं।

याही चीज़ेन तुम्हें अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ता रहेगा, चाहे सब कुछ तुम्हारे खिलाफ़ क्यों न हो रहा हो। सेल्फ-डिसिप्लिन का मतलब है वह करना जो करने की ज़रूरत है, चाहे उस समय तुम्हारा मूड हो या न हो।

अगर तुम सेल्फ-डिसिप्लिन्ड होना सीखते हो और सफल होने की मज़बूत इच्छाशक्ति विकसित करते हो, तो तुम अपनी ज़िंदगी में बड़ी चीज़ें हासिल कर सकते हो। लेकिन अगर अभी आपका फिजिकल सेल्फ-डिसिप्लिन आपका हिस्सा भी नहीं है, तो स्ट्रेस न लें। आप अभी से अपने सेल्फ-डिसिप्लिन और विलपावर को ट्रेन करना शुरू कर सकते हैं!

सेल्फ-डिसिप्लिन एक मसल की तरह है। आप इसे जितना ज़्यादा ट्रेन करेंगे, यह हमेशा उतना ही बेहतर होगा। अगर आपका सेल्फ-डिसिप्लिन अभी कमज़ोर है, तो छोटे और आसानी से पूरे होने वाले गोल सेट करके इसे ट्रेन करना शुरू करें।

अपनी हर सफलता का जश्न मनाएं और हमेशा याद रखें कि आपकी कोई लिमिट नहीं है—सिर्फ आप अपने लिए लिमिट सेट करते हैं।

सड़क के आखिर में मिलने वाले रिवॉर्ड्स के बारे में सोचें। मान लीजिए आप सुबह 6 बजे दौड़ने जाना चाहते हैं, लेकिन बिस्तर से उठ नहीं पा रहे हैं। तो सोचिए कि जब आप उस फिटनेस लेवल पर पहुंच जाएंगे जो आप हमेशा से चाहते थे, तो आप कितना अच्छा महसूस करेंगे और कितने अच्छे दिखेंगे।

तुरंत बिस्तर से उठें, अपने रनिंग के कपड़े पहनें और निकल जाएं!

याद रखें: जब आपके पास इसे सही तरीके से करने की इच्छा और डिसिप्लिन हो, तो सबसे पहले यह किताब पढ़ें!

आपके शब्द की क्या वैल्यू है? अपने कमिटमेंट्स को सीरियसली लें!

क्युकी, अपने कमिटमेंट पूरे न करने का बहुत गंभीर नतीजा होता है: आपकी एनर्जी कम हो जाती है, आप क्लैरिटी खो देते हैं, आप अपने गोल तक पहुँचने के रास्ते में कन्फ्यूज हो जाते हैं, और सबसे बुरी बात, आप अपना सेल्फ-कॉन्फिडेंस और सेल्फ-एस्टीम खो देते हैं।

इसे चुनने के लिए, आपको यह पता लगाना होगा कि आपके लिए असल में क्या मायने रखता है और फिर अपनी वैल्यूज़ पर काम करें।

कमिटमेंट एक चॉइस है!

सिर्फ़ वही कमिटमेंट करें जो आप सच में करना चाहते हैं। इसका मतलब हो सकता है कम कमिटमेंट करना और ज़्यादा बार “NO” कहना।

अगर आप कमिट करते हैं, तो उसे कंट्रोल करें—चाहे आपको कुछ भी करने को मिले। वे भी उतने ही महत्व और वैल्यू के हकदार हैं, और इस कमिटमेंट को भी पूरा न करने के नतीजे होते हैं।

अब एक्शन लेने का समय है!

खुद से ये सवाल पूछें:

अभी आपको किन एरिया में सेल्फ-डिसिप्लिन की कमी महसूस हो रही है? बिल्कुल ईमानदार रहें।

अगर आपमें ज़्यादा सेल्फ-डिसिप्लिन होता, तो आपको क्या फायदे होते?

अपने गोल तक पहुँचने के लिए आपका पहला कदम क्या होता?

अपना एक्शन प्लान छोटे-छोटे स्टेप्स में लिखें। खुद को डेडलाइन दें। आपको कैसे पता चलेगा कि आपने ____ में ज़्यादा सेल्फ-डिसिप्लिन बनाने का अपना लक्ष्य हासिल कर लिया है?

अपनी ज़िंदगी की पूरी ज़िम्मेदारी लें।
पीक परफॉर्मेंस तब शुरू होती है जब आप अपनी ज़िंदगी और अपने आस-पास की हर चीज़ की पूरी ज़िम्मेदारी लेते हैं।
—ब्रायन ट्रेसी
ज़्यादातर लोग सिर्फ़ आज़ादी नहीं चाहते, क्योंकि आज़ादी के साथ ज़िम्मेदारी आती है, और ज़्यादातर लोग ज़िम्मेदारी के साथ आते हैं।
-सिगमंड फ्रायड
आपकी ज़िंदगी के लिए सिर्फ़ एक ही इंसान ज़िम्मेदार है, और वह है AAP! आपका बॉस, आपका जीवनसाथी, आपके माता-पिता, आपके दोस्त, आपके क्लाइंट, इकॉनमी, और यहाँ तक कि मौसम भी। AAP!
जिस दिन हम अपनी ज़िंदगी में होने वाली हर चीज़ के लिए दूसरों को दोष देना बंद कर देंगे, सब कुछ बदल जाएगा।
अपनी ज़िंदगी की ज़िम्मेदारी लेने का मतलब है अपनी ज़िंदगी पर कंट्रोल रखना और हीरो बनना नहीं। हालात का शिकार बनने के बजाय, आप अपने हालात खुद बनाने की ताकत पाते हैं, या कम से कम यह तय करने की ताकत पाते हैं कि ज़िंदगी में आने वाले हालातों का सामना करने पर आप कैसे काम करेंगे।
आपकी ज़िंदगी में क्या होता है, इससे ज़्यादा फ़र्क नहीं पड़ता। फ़र्क़ का मतलब है कि आप उसके प्रति एक सही रवैया चुनते हैं। और आप जो रवैया चुनते हैं, वह आपकी मर्ज़ी है!
अगर आप अपनी ज़िंदगी के हालात के लिए दूसरों को दोष देते हैं, तो अपनी ज़िंदगी को बेहतर बनाने के लिए आपको क्या करने की ज़रूरत है? हर किसी को बदलना होगा! और दोस्त, मैं तुम्हें बता दूँ, ऐसा नहीं हो रहा है।
लेकिन अगर आप हीरो हैं, तो आपके पास अपनी ज़िंदगी की उन चीज़ों को बदलने की ताकत है जो आपको पसंद नहीं हैं!
आप अपने विचारों, कामों और भावनाओं पर कंट्रोल रखते हैं। आपके शब्दों पर आपका कंट्रोल है, आप कौन सी टीवी सीरीज़ देखते हैं, इस पर आपका कंट्रोल है, और आप किन लोगों के साथ अपना समय बिताते हैं, इस पर भी आपका कंट्रोल है।
अगर आपको अपने नतीजे पसंद नहीं हैं, तो अपना इनपुट बदलें—अपने विचार, भावनाएँ और उम्मीदें।
एक-दूसरे पर रिएक्ट करना बंद करें और जवाब देना शुरू करें।
रिस्पॉन्स ऑटोमैटिक होता है।
रिस्पॉन्स जानबूझकर चुना जाता है।
क्या होता है जब आप अपनी ज़िंदगी अपने हाथों में लेते हैं?
एक बहुत बुरी बात:
कोई दोष देने वाला नहीं बचता।
—एरिका जोंग
पीड़ित कहता है: “मेरी ज़िंदगी में जो कुछ भी गलत होता है, उसके लिए किसी और की गलती होती है।” लेकिन अगर आप समस्या का हिस्सा नहीं हैं, तो आप समाधान का हिस्सा भी नहीं हो सकते।
या दूसरे शब्दों में, अगर प्रॉब्लम बाहर से आती है, तो सॉल्यूशन भी बाहर से ही आना चाहिए।
अगर आप “ट्रैफिक” की वजह से ऑफिस देर से पहुँचते हैं, तो टाइम पर पहुँचने के लिए आपको क्या करना चाहिए?
ट्रैफिक जादुई रूप से गायब हो जाना चाहिए!
क्योंकि जब तक ट्रैफिक है, आपको देर हो जाएगी।
या आप हीरो की तरह काम कर सकते हैं और टाइम पर घर से निकल सकते हैं। फिर से सब कुछ आप पर निर्भर करता है।
तो एक बार फिर:
हालांकि आप अपने माहौल में उन चीज़ों को कंट्रोल नहीं कर सकते जो आसानी से आप तक पहुँच सकती हैं, आपको उन हालात का सामना करने के लिए कैसे बर्ताव करना है, यह चुनने की आज़ादी चाहिए।

“विक्टिम मेंटैलिटी” वाला इंसान सिर्फ़ रिएक्ट करता है, हमेशा खुद को बेकसूर महसूस करता है और अपनी ज़िंदगी के हालात के लिए लगातार दूसरों को दोष देता है। यह अपने पास्ट को सही ठहराने के लिए इस्तेमाल करता है और अपने सब्जेक्ट को ऐसे भविष्य में डालता है जो जादुई रूप से उनकी प्रॉब्लम सॉल्व कर देगा या उस इंसान को बदल देगा जो उनकी प्रॉब्लम पैदा कर रहा है।

हीरो जानता है कि वह ज़िम्मेदार है। वह सही बर्ताव चुनता है और खुद को ज़िम्मेदार मानता है। यह पास्ट को एक कीमती अनुभव के रूप में इस्तेमाल करता है जिससे सीखा जा सकता है। यह आज से आता है, जहाँ आप हर समय बदलाव के नए मौके देखते हैं, और यह आपके भविष्य के लक्ष्य तय करने और उन्हें फॉलो करने के बारे में है।

सबसे ज़रूरी सवाल यह है:

“जब ज़िंदगी आपके सामने ये हालात लाती है, तो आप अपने कामों से क्या चुनते हैं?”

गांधी ने यह मशहूर बात कही थी:

“जब तक हम खुद नहीं होते, तब तक हमारी सेल्फ-रिस्पेक्ट हमारी नहीं होती।”

खुद से ये सवाल पूछें:

आप अभी खुद को किस बात के लिए दोषी मान रहे हैं? (अपने पार्टनर को? अपने बॉस को? अपने माता-पिता को? अपने दोस्तों को?)

अगर आप अपनी ज़िंदगी में होने वाली चीज़ों के लिए दूसरों को दोषी ठहराना बंद कर दें, तो आप क्या करेंगे?

अगर आप हालात का शिकार होना बंद कर दें, तो फिर क्या?

क्या आप शिकार न होने में सहज हैं?

शिकार न होने से आपको क्या फायदे मिलते हैं?

क्या होगा अगर आप अपनी ज़िंदगी में दुख सहना बंद कर दें और अपनी ज़िंदगी बदलने का फैसला करें?

आप क्या जानते हैं?

आप कहाँ से शुरू कर सकते हैं?

आप कैसे शुरू करेंगे?

आगे के स्टेप्स:

अगले हफ़्ते, पाँच चीज़ें लिखें जो आप अपनी ज़िंदगी की दिशा बदलने और उस पर कंट्रोल पाने के लिए कर सकते हैं।

4

ऑप्शन और फैसले

जब भी आप कोई फैसला लेते हैं, तो यूनिवर्स आपको असलियत बनाने के लिए मिलकर काम करता है।

—राल्फ वाल्डो एमर्सन

शायद आपने पहले सुना होगा कि आपकी ज़िंदगी उन फैसलों का नतीजा है जो आप अपने लिए लेते हैं। क्या आपको ऐसा लगता है? क्या यह आपके लिए सच है?

यह ज़रूरी है कि आज से ही आप यह महसूस करें कि फैसले लेने से आपकी ज़िंदगी पर आपकी कितनी ताकत है।

हर फैसले, हर चॉइस का आपकी ज़िंदगी पर गहरा असर पड़ता है। असल में, आपकी ज़िंदगी बस उन चॉइस और फैसलों का नतीजा है जो आपने पहले अपने लिए लिए थे, और हर चॉइस का एक नतीजा होता है।

बेहतर चॉइस बेहतर होती हैं।

याद रखें कि आप अपने विचार और अपनी भावनाएं भी खुद चुनते हैं।

सबसे ज़रूरी बात है चॉइस करना। फैसला सही है या गलत, यह बात दूसरी बात है। आपको जल्द ही फीडबैक मिलेगा जो आपको आगे बढ़ने में मदद करेगा।
जब आप कोई फैसला लें, तो उसे करें और उसके नतीजों को मानें। अगर उससे कोई गलती होती है, तो उससे सीखें और खुद को माफ कर दें। उस समय की यह समझ और आपके पास जो जानकारी थी, वह सबसे अच्छा और सही फ़ैसला था जो आप ले सकते थे।
आपका नज़रिया + आपके फ़ैसले = आपकी ज़िंदगी
विक्टर फ्रैंकल एक यहूदी साइकोलॉजिस्ट थे जिन्हें दूसरे विश्व युद्ध के दौरान जर्मन कॉन्सेंट्रेशन कैंप से रिहा किया गया था। उन्होंने अपना पूरा परिवार खो दिया, सिर्फ़ उनकी बहन ही बची थीं।
मेरे बुरे हालात के बीच, उन्होंने एक शब्द गढ़ा जिसे उन्होंने "अल्टीमेट ह्यूमन फ़्रीडम" कहा। यह वह आज़ादी थी जो नाज़ी जेल गार्ड के पास भी नहीं थी।
कि वे अपने बाहरी हालात को कंट्रोल कर सकते थे, लेकिन आखिर में यह विक्टर फ्रैंकल पर ही था कि वे तय करें कि ये हालात उन पर कैसे असर डालेंगे!
उन्होंने पाया कि स्टिमुलस और रिस्पॉन्स के बीच समय का एक छोटा सा गैप था, जिसके दौरान उन्हें अपना रिस्पॉन्स चुनने की आज़ादी थी।
इसका मतलब है कि भले ही आप ज़िंदगी में आने वाले हालात को कंट्रोल नहीं कर सकते, लेकिन आप हमेशा उन हालात पर अपना रिस्पॉन्स चुन सकते हैं। और ऐसा करके, आप अपनी ज़िंदगी पर बड़ा असर डाल सकते हैं।
दूसरे शब्दों में, इंसानी दर्द उस चीज़ से नहीं होता जो हमारे साथ होती है। इंसानी दर्द उस चीज़ पर हमारे अपने रिस्पॉन्स से होता है। सबसे ज़रूरी बात यह है कि हम अपनी ज़िंदगी में होने वाली चीज़ों पर कैसे रिस्पॉन्स देते हैं। और यह एक चॉइस है! क्या आप ज़्यादा हेल्दी रहना चाहते हैं? खाने और एक्सरसाइज़ के मामले में बेहतर चॉइस चुनें। क्या आप ज़्यादा सफल होना चाहते हैं? तय करें कि आप किसके साथ हैं, क्या पढ़ते हैं और क्या देखते हैं। कोई बहाना नहीं! अगर मुझे ऐसा लग रहा है कि जब विक्टर फ्रैंकल ने यह खोज की थी, तो आपकी हालत अब ज़्यादा खराब नहीं है, तो मुझे माफ़ करना। मेरे लिए, दूसरे वर्ल्ड वॉर के दौरान जर्मन कॉन्सेंट्रेशन कैंप में एक यहूदी होना जितना बुरा हो सकता था, उतना बुरा था। खुद से ये सवाल पूछें: आज आप ऐसे कौन से फ़ैसले ले सकते हैं जिनसे बदलाव आ सके? ज़्यादा फ़्लेक्सिबल क्यों नहीं चुनते? ज़्यादा पॉज़िटिव? हेल्दी रहने की ज़रूरत है? ज़्यादा खुश? आगे बढ़ने के स्टेप्स: 1. अगर आप आज कम से कम कुछ बदलाव करना चाहते हैं, तो लिखें: I) ii) iii) 2. विक्टर फ्रैंकल की किताब “मैन्स सर्च फ़ॉर मीनिंग” पढ़ें।

5
अपने आइडिया चुनें
यह यूनिवर्स हमेशा बदलता रहता है; और हमारी ज़िंदगी वह आराम है जिसका इस्तेमाल हमारे विचार करते हैं।
—मार्कस ऑरेलियस
आज आप वहीं हैं जो आपके विचार आपके लिए लाते हैं; कल आप अपने विचारों के साथ वहीं होंगे।
—जेम्स एलन
अगर आप अपनी ज़िंदगी को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो सबसे पहली चीज़ जो आपको सुधारनी है, वह है आपके विचार।
आपके विचार आपकी असलियत बनाते हैं, इसलिए बेहतर होगा कि आप तब कंट्रोल में हों! अपने विचारों को कंट्रोल करके, आप आखिरकार अपनी ज़िंदगी और अपनी किस्मत को कंट्रोल कर लेंगे।
समय-समय पर अपने विचारों पर ध्यान दें।
पीस पिलग्रिम का यह कोट सब कुछ कहता है:
“अगर आपको एहसास हो जाए कि आपके विचार कितने ताकतवर हैं, तो आप कभी भी कुछ भी नेगेटिव नहीं सोचेंगे।”

नेगेटिव विचारों ने मुझे पागल कर दिया। जब भी यह आए, इसे हमेशा पॉजिटिव विचारों से बदल दें, जैसे:
“सब कुछ हो जाएगा।”
पॉजिटिव सोचें!
पॉजिटिव सोच वाला इंसान सपने देखने वाला नहीं होता जिसे पता हो कि ज़िंदगी में कोई प्रॉब्लम नहीं हैं। शायद इसका मतलब है कि प्रॉब्लम आगे बढ़ने के मौके हैं, और उनका मतलब है जो हम उन्हें देते हैं।
पॉजिटिव सोच का मतलब है असलियत को जैसी है वैसी ही देखना, उसे मानना और उसका सबसे अच्छा इस्तेमाल करना।
अपने विचारों को खुद पर हावी न होने देना। बल्कि, आपको अपने विचारों पर काबू पाना चाहिए और उनकी क्वालिटी को कंट्रोल करना चाहिए।
अपने दिमाग को सिर्फ़ पॉज़िटिव, क्रिएटिव और प्रेरणा देने वाले विचारों पर फोकस करने के लिए ट्रेन करें।
अगर आप कुछ समय के लिए अपने दिमाग को इस तरह ट्रेन करते हैं, तो आप पाएंगे कि आपकी ज़िंदगी के हालात भी बदलने लगेंगे।
आप अपने विचारों के क्रिएटर हैं, लेकिन आप अपने विचार नहीं हैं।
आपके विचार एनर्जी हैं, और एनर्जी विचारों के पीछे बहती है।
विचार इमोशन बनाते हैं, इमोशन बिहेवियर बनाते हैं, बिहेवियर एक्शन बनाता है, और किसी एक्शन के नतीजे आपकी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में दिखते हैं।
विचार → फीलिंग्स → बिहेवियर → एक्शन
आपके विचार ज़िंदगी के बारे में आपके विश्वासों पर निर्भर करते हैं।
अगर आपको वह पसंद नहीं है जो आपको मिल रहा है, तो देखें कि आप क्या भेज रहे हैं!
आपकी ज़िंदगी में सब कुछ आपके विचारों, उम्मीदों और विश्वासों से बनता है।
आइए ऐसे ही एनालाइज़ करते हैं!
अगर आप अपनी सोच बदलेंगे, तो आपको नए नतीजे दिखेंगे!
किसी सोच की इतनी बार प्रैक्टिस करें कि वह आपकी सोच बन जाए। फिर आपका व्यवहार और काम उसी हिसाब से होंगे।
मान लीजिए कि आप लगातार इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि आपके पास काफ़ी पैसे नहीं हैं। इससे आप डर के आधार पर व्यवहार करेंगे।
आपको कम पैसे में खेलना शुरू करना चाहिए।
अपने लिए खेलने के बजाय, अपने पास मौजूद पैसे बचाने की कोशिश करें।
आगे बढ़ने के स्टेप्स:
कोशिश करें कि 48 घंटे तक आपके मन में एक भी नेगेटिव सोच न आए।
जब भी कोई नेगेटिव सोच आए, तो सबसे पहले उसे निकाल दें और उसकी जगह प्यार, शांति और दया जैसे पॉजिटिव विचार लाएं।
यह शुरू में मुश्किल लग सकता है, लेकिन करते रहें।
यहां यह आसान हो जाता है।
इसे 5 दिन और फिर एक हफ़्ते के लिए फिर से आज़माएँ।
जब आपने पॉजिटिव सोचना शुरू किया, तो आपकी ज़िंदगी में क्या बदला?

आप क्या मानते हैं?
ये आपके लिए मेरे आखिरी शब्द हैं। ज़िंदगी पागल है। यकीन करें कि ज़िंदगी जीने लायक है, और यही यकीन आपको इसे सच करने में मदद करेगा।
—विलियम जेम्स
किसी इंसान की ज़िंदगी के बाहरी हालात हमेशा उसके यकीन को दिखाते हैं।
—जेम्स एलन
आप क्या मानते हैं?
यह बहुत ज़रूरी है, क्योंकि आखिर में आपके यकीन ही आपकी असलियत बनाते हैं! आप वही बनाते हैं जो आप मानते हैं, और आपकी दुनिया असल में असलियत का आपका मतलब ही है।
दूसरे शब्दों में, हम दुनिया को वैसा नहीं देखते जैसी वह है, बल्कि हम उसे वैसा देखते हैं जैसा हमें देखने के लिए तैयार किया गया है।
हमारी सोच असलियत का बस एक अंदाज़ा है।
असलियत के बारे में हमारे नक्शे और समझ, असलियत से भी ज़्यादा, यह तय करते हैं कि हम कैसे काम करेंगे।
हम में हर इंसान दुनिया को अपने यकीन के नज़रिए से देखता है।
क्या यह सब आपको जादू-टोना जैसा लगता है?
मुझे भी ऐसा ही लगता था, जब तक मैंने हाई स्कूल में साइकोलॉजी के 2 सेमेस्टर नहीं लिए और प्लेसीबो इफ़ेक्ट, पिग्मेलियन इफ़ेक्ट, या सेल्फ़-फ़ुलफ़िलिंग प्रोफ़ेसीज़ के बारे में नहीं सीखा।
इन सब्जेक्ट्स पर मेरी स्टडीज़ से पता चलता है कि हमारे विचार और विश्वास कितने पावरफ़ुल होते हैं!
लेकिन विश्वास क्या है?
यह मानना कि कॉन्शस और अनकॉन्शस जानकारी ही असल में हमारे पास है।
रॉबर्ट डिल्ट्स विश्वासों को ऐसे फ़ैसले और असेसमेंट के तौर पर बताते हैं जो हम अपने बारे में, दूसरों के बारे में और अपने आस-पास की दुनिया के बारे में करते हैं।
विश्वास असल में एक आदतन सोचने का पैटर्न है।
जब कोई इंसान किसी चीज़ को सच मानता है (चाहे वह सच हो या नहीं), तो वह ऐसे बर्ताव करता है जैसे वह सच में सच हो। फिर वह उस विश्वास को सपोर्ट करने के लिए फ़ैक्ट्स इकट्ठा करता है, चाहे वह विश्वास गलत हो या नहीं।
विश्वास एक सेल्फ़-फ़ुलफ़िलिंग प्रोफ़ेसी की तरह काम करते हैं। यह प्रोसेस कुछ ऐसा होता है:
विश्वास → इमोशन → एक्शन → नतीजे
आपके विश्वास आपके इमोशन पर असर डालते हैं, आपके इमोशन आपके एक्शन पर असर डालते हैं और आपके एक्शन आपके रिज़ल्ट पर असर डालते हैं!
अपनी ज़िंदगी अपने बिलीफ़ सिस्टम के हिसाब से जिएं।
मैं चाहता हूं कि आप जानें कि यह एहसास कि ज़िंदगी बस आपके साथ नहीं हो रही है!
यह आपके विश्वासों, विचारों और उम्मीदों का रिफ्लेक्शन है।
अगर आप अपनी ज़िंदगी बदलना चाहते हैं, तो आपको सबसे पहले अपने सोचने के तरीके बदलने होंगे।
भले ही ज़्यादातर विश्वास बचपन की प्रोग्रामिंग से आए हों, फिर भी हम उन्हें बदल सकते हैं।
कोई भी आप पर विश्वास ज़बरदस्ती नहीं थोप सकता।
आखिर में, यह हमेशा आप पर निर्भर करता है कि कोई विश्वास आपके लिए सच होगा या नहीं।
खुद पर विश्वास करना एक नज़रिया है।
यह एक चॉइस है!
हेनरी फोर्ड की बातें याद रखें!
अगर आपको लगता है कि आप इसे नहीं पाएंगे, अगर आपको लगता है कि यह नामुमकिन है, तो आप इसे हासिल नहीं कर पाएंगे, चाहे आप कितनी भी कोशिश कर लें।

कई दशकों तक लोगों को लगता था कि इंसान 4 मिनट से भी कम समय में एक मील दौड़ सकता है। इस टॉपिक पर साइंटिफिक पेपर्स और स्टडीज़ में भी बात हुई है।
लेकिन 6 मई, 1954 को, रोजर बैनिस्टर ने ऑक्सफ़ोर्ड में एक रेस में सबको गलत साबित कर दिया।
तब से 1,000 से ज़्यादा लोग इसके शिकार हो चुके हैं।
मैं आपको ज़ोर देकर सलाह दूँगा कि आप अपनी सीमित करने वाली सोच को छोड़ दें, जैसे:
• कोई भी पूरी तरह से खुश नहीं रह सकता, क्योंकि हमेशा कुछ न कुछ गलत होता है।
• ज़िंदगी मुश्किल है।
• इमोशंस दिखाना इंसान का एक कमज़ोर काम है।
• मौका सिर्फ़ एक बार आता है।
• मैं लाचार हूँ और मेरी ज़िंदगी पर मेरा कोई कंट्रोल नहीं है।
• मैं इसके लायक नहीं हूँ।
• कोई मुझसे प्यार नहीं करता।
• मैं नहीं कर सकता।
• हाँ, यह नामुमकिन है।
• ...
और इसके बजाय मज़बूत करने वाली सोच अपनाएँ, जैसे:
• मैं अपनी किस्मत खुद बनाता हूँ। • जब तक मैं खुद इजाज़त न दूँ, कोई मुझे दुख नहीं पहुँचा सकता।
• ज़िंदगी शानदार है!
• हर चीज़ किसी वजह से होती है।
• सब कुछ गिरेगा।
• मैं यह कर सकता हूँ!
खुद से ये सवाल पूछें:
मैं अपने बारे में असल में क्या जानता हूँ?
पैसे के बारे में मेरी क्या सोच है?
मेरे रिश्तों के बारे में मेरी क्या सोच है?
मेरे शरीर के बारे में मेरी क्या सोच है?
कुछ सोच बदलने के लिए यह एक्सरसाइज़ करें और खुद से कहें:
1. यह असलियत के बारे में मेरी सोच है। इसका मतलब यह नहीं है कि
रियलिटी शार्क।
2. अगर मैं यह मानता भी हूँ, तो यह ज़रूरी नहीं है कि यह सच हो।
3. इस सोच के उलट भावनाएँ पैदा करें।
4. इसके उलट कल्पना करें।
5. याद रखें कि सोच असलियत के बारे में सिर्फ़ एक सोच है, असलियत नहीं।
6. दिन में सिर्फ़ 10 मिनट के लिए जो असली लगे उसे नज़रअंदाज़ करें और ऐसे बर्ताव करें जैसे आपकी इच्छा पहले ही पूरी हो चुकी हो। (खुद को पैसे खर्च करते हुए, हेल्दी होते हुए, ज़्यादा सफल होते हुए, वगैरह देखना शुरू करें।)
दूसरे तरीके:
1. आपकी कुछ सीमित सोच है।
2. यह क्रम याद रखें: सोच → एहसास → काम → नतीजा।
3. अलग नतीजा पाने के लिए आपको कैसे काम करना होगा?
4. अलग-अलग तरीकों से काम करना और अलग-अलग नतीजे पाना
5. आपको क्या लगता है कि ऐसा क्या है जिससे आप अलग महसूस करते हैं, अलग तरह से काम करते हैं और अलग नतीजे पाते हैं? क्या आपको ऐसा करना ज़रूरी है?

7
आपके नज़रिए की अहमियत
इंसान से सब कुछ छीना जा सकता है, सिवाय एक चीज़ के: इंसानी आज़ादी की सबसे बड़ी आज़ादी—हर हालात में अपना नज़रिया चुनने की आज़ादी।
—विक्टर फ्रैंकल
आपका नज़रिया आपकी खुशी के लिए बहुत ज़रूरी है!
यह चीज़ों को देखने का आपका नज़रिया और उनसे निपटने का तरीका पूरी तरह बदल सकता है।
अगर आप खेल के नियम मान लेते हैं, तो आपको ज़िंदगी में कम तकलीफ़ होगी।
ज़िंदगी हँसी और आँसुओं, चमक और अंधेरे का मिक्सचर है। आपको बुरे पलों को मानना होगा और उन्हें देखने का अपना नज़रिया बदलना होगा।
आपके साथ जो कुछ भी होता है, वह एक चैलेंज और मौका दोनों है।
ज़िंदगी में हर चीज़ में पॉज़िटिव चीज़ें देखने की कोशिश करें, चाहे हालात कितने भी बुरे क्यों न हों।
हर चीज़ के अंदर कुछ अच्छा छिपा होता है—हालांकि कभी-कभी उसे ढूंढने में थोड़ा समय लग सकता है।
मैं फिर कह रहा हूँ: आपकी ज़िंदगी में क्या होता है, यह उतना ज़रूरी नहीं है; ज़रूरी यह है कि आप जो होता है उस पर कैसे रिएक्ट करते हैं। जो आपकी ज़िंदगी बनाता है!
ज़िंदगी पलों का एक सिलसिला है—कुछ खुशी के, कुछ दर्द भरे—और यह आप पर निर्भर करता है कि आप हर पल का सबसे अच्छा इस्तेमाल कैसे करते हैं।
क्या आपकी पत्नी ने आपको छोड़ दिया?
तो आप हमेशा मेरे लिए दुखी क्यों रहते हैं, या उसकी तरह बाहर क्यों रहते हैं?
नौकरी छूट गई?
शायद इससे आपके लिए नए रास्ते खुलेंगे।
एक साल पहले, सफल टीचर और पॉजिटिव सोचने वाले कुछ ऐसा कहते थे:
“अगर ज़िंदगी आपको नींबू दे, तो उसमें चीनी मिलाकर नींबू पानी बना लें।”
आज के युवा पढ़ने वाले शायद कहते हैं:
“अगर ज़िंदगी आपको नींबू दे, तो थोड़ा नमक और थोड़ी टकीला मांग लें।”
क्या समाज की कोई आवाज़ है?
कुछ हेल्दी तरीकों के उदाहरण:
• खुद को गलतियाँ करने दें और उनसे सीखें।
• इसका मतलब है कि कुछ चीज़ें ऐसी हैं जो आप नहीं जानते।
• मदद मांगने की हिम्मत बनाए रखें और दूसरों को आपकी मदद करने दें।
• आपने अपनी ज़िंदगी में अब तक जो किया है और आज के बाद आप क्या करना चाहते हैं—या इससे भी बेहतर, क्या करना चाहते हैं—के बीच का अंतर बताएं। आगे के स्टेप्स:
किसी नेगेटिव सिचुएशन के बारे में सोचें और उस नज़रिए को बदलें।

8
नाज़रिया ही सब कुछ है

ऑप्टिमाइज़र डोनट्स देखते हैं,
नेज़ीमिस्ट बीच में होल देखते हैं।

—ऑस्कर वाइल्ड
नेज़ीमिस्ट वह इंसान होता है जो हर मौके पर अपनी आवाज़ के बारे में शिकायत करता है।
—ऑस्कर वाइल्ड
विलियम शेक्सपियर ने कहा था, “आपके अंदर कुछ ऐसा है जो अच्छा या बुरा नहीं है, हमें समझदार बनाता है।”
चीज़ों को सही नज़रिए से देखें!
आप प्रॉब्लम के साथ जितना ज़्यादा करेंगे और उसका सामना करेंगे, उतना ही ज़्यादा आप देखेंगे।
थोड़ा पीछे हटें और सिचुएशन को बड़े नज़रिए से देखें।
आप जो महसूस कर रहे हैं उसे समझने की प्रॉब्लम का सामना करें और उसकी असली अहमियत को समझें।
प्रॉब्लम को एक चैलेंज के तौर पर देखने से भी मदद मिलेगी!
आपकी ज़िंदगी के हर नेगेटिव एक्सपीरियंस के पीछे, कुछ पॉज़िटिव होना चाहिए—उसे ढूंढें!
अगर आप हर सिचुएशन में पॉज़िटिव चीज़ें ढूंढने की आदत डाल लेते हैं, तो आप अपनी ज़िंदगी की क्वालिटी में ज़बरदस्त बदलाव लाएंगे। अनुभव खुद न्यूट्रल होते हैं, जब तक हम उन्हें समझना शुरू नहीं करते।
यह आपका नज़रिया और दुनिया को देखने का आपका नज़रिया है जो तय करता है कि कोई चीज़ “अच्छी” है या “बुरी”।
जो आपके लिए एक बहुत बड़ी दुखद घटना हो सकती है, वह मेरे लिए एक वेक-अप कॉल हो सकती है जो मुझे अपनी ज़िंदगी को कंट्रोल करने और आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है।
कोचिंग में, हम “रीफ़्रेमिंग” नाम की एक टेक्निक का इस्तेमाल करते हैं। इसका मकसद किसी घटना के बारे में क्लाइंट का नज़रिया बदलना है।
मेरे पसंदीदा उदाहरणों में से एक है “फ़ेलियर” को “फ़ीडबैक” या “लर्निंग एक्सपीरियंस” से बदलना।
जब आप कहते हैं:
“मैं अपने पिछले रिश्ते में बुरी तरह फ़ेल हुआ था।” तो आपको कुछ महसूस होता है।
इसे होते हुए देखें:
“मैंने अपने पिछले रिश्ते से बहुत कुछ सीखा। मुझे भरोसा है कि मैं फिर से वही गलतियाँ नहीं करूँगा।”
क्या आप फ़र्क महसूस कर सकते हैं? रीफ़्रेमिंग के कुछ उदाहरण यहां दिए गए हैं:
आगे के स्टेप्स:
अपनी ज़िंदगी के कम से कम 5 ऐसे हालात लिखें जो उस समय आपको नेगेटिव लगे थे, लेकिन समय के साथ आपको साफ़ तौर पर एहसास होगा कि आपको उनसे कुछ अच्छा मिला।

9
धैर्य रखें और कभी हार न मानें!
हमारी सबसे बड़ी कमज़ोरी हार मान लेना है। सफलता का सबसे पक्का तरीका हमेशा एक बार और कोशिश करना है।
-थॉमस अल्वा एडिसन
सफलता आखिरी नहीं है, असफलता जानलेवा नहीं है; सबसे ज़रूरी है आगे रहने की हिम्मत।
—विंस्टन चर्चिल
हिम्मत, समझदारी और स्ट्रेटेजी से ज़्यादा ज़रूरी है।
कभी हार न मानने के लिए बहुत ताकत चाहिए।
जब भी आप अपने लाइफ प्लान के हिसाब से चल रहे हों, तो आगे बढ़ते रहें, चाहे आपके कदम कितने भी छोटे क्यों न हों।

सफलता और असफलता के बीच, असली बदलाव और वैसे ही बने रहने के बीच दो सबसे बड़े अंतर आदतें हैं, जो हैं धैर्य और लगन।
इस बात की बहुत संभावना है कि सफलता पाने से पहले आपके रास्ते में कुछ रुकावटें आएंगी।
अगर आपके प्लान काम नहीं करते हैं, तो यह एक टेम्पररी हार है, परमानेंट असफलता नहीं।
एक नया प्लान बनाएं और फिर से कोशिश करें।
अगर नया प्लान काम नहीं करता है, तो उसे बदलें, उसमें बदलाव करें और तब तक बदलते रहें जब तक वह काम न करने लगे। यही वह पॉइंट है जहाँ ज़्यादातर लोग हार मान लेते हैं।
अपने आस-पास नए प्लान पर काम करने के लिए सब्र और लगन की ज़रूरत होती है!
लेकिन सावधान रहें।
इसे ऐसी सिचुएशन से कन्फ्यूज़ न करें जहाँ आप खुद को ऐसे प्लान के पीछे पाते हैं जो काम नहीं करता।
अगर कुछ काम नहीं कर रहा है... तो उसे बदल दें!
लगन का मतलब है कि आप अपने गोल को पाना जारी रखें।
जब रुकावटें आएं, तो सब्र रखें।
जब आपको रुकावटें आएं, तो सब्र रखें।
जब आप चीज़ें होती हुई देखें, तो सब्र रखें।
बुरी किस्मत या विरोध के पहले संकेत पर अपना गोल न चूकें।
थॉमस एडिसन और लाइट बल्ब बनाने की उनकी 10,000 कोशिशों को याद करें।
इस तरह सफलता की ओर फेल हों!
लगन एक मेंटल स्टेट है।
इसका इस्तेमाल करें।
अगर आप गिरते हैं, तो उठें, छेद करें और अपने गोल की ओर बढ़ते रहें।
लगन का बिहेवियर इस तरह बांटा गया है:
1. एक क्लियर गोल रखें और उसे पाने की पक्की इच्छा रखें। 2. एक साफ़ प्लान बनाएं और रोज़ाना एक्शन स्टेप्स के साथ उस पर काम करें।
3. हर तरह से नेगेटिव और निराश करने वाले असर से दूर रहें।
4. एक सपोर्ट सिस्टम रखें—एक या ज़्यादा लोग जो आपको हिम्मत दें
ताकि आप अपने काम करते रहें और अपने गोल्स को पूरा करते रहें।
10
“एडिसन का माइंडसेट” सीखें
मैं फेलियर से सक्सेस तक पहुँचा।
-थॉमस अल्वा एडिसन
फेल होना मुश्किल है, लेकिन सक्सेसफुल होने की कोशिश न करना और भी बुरा है।
-थियोडोर रूजवेल्ट
चलो फेलियर के बारे में बात करते हैं!
यह टॉपिक बहुत ज़रूरी है, फिर भी इसे बहुत गलत समझा जाता है।
पाउलो कोएल्हो बिल्कुल सही कहते हैं:
“सिर्फ़ एक चीज़ है जो सपने को पाना नामुमकिन बनाती है: फेलियर का रेट।”
फेलियर का रेट सपनों को सबसे ज़्यादा मारता है।
लेकिन क्यों?
हम फेलियर से इतने क्यों प्रभावित होते हैं? हम नेपोलियन हिल की तरह कैसे देख सकते हैं, जिन्होंने कहा था:
“हर मुश्किल, हर नाकामी और हर दिल टूटने के नीचे बराबर या उससे ज़्यादा फ़ायदे का बीज छिपा होता है।”

या दूसरे शब्दों में, अगर हम नाकामियों को ठीक नेपोलियन हिल की तरह देखें, तो इससे हमारी ज़िंदगी कितनी बदल जाएगी?
क्यों न इसे एक सीखने के अनुभव के तौर पर देखा जाए जो आगे बढ़ने के लिए ज़रूरी है और जो जानकारी देता है और मोटिवेट करता है?
क्या होगा अगर आप इस बात को पूरी तरह अपना लें कि नाकामी असल में तरक्की की ओर इशारा करने वाला एक संकेत है?
“एडिसन मेंटैलिटी।”
एडिसन ने खुद कहा था:
“मैं नाकामी से ही सफलता तक पहुँचा।”
जैसे:
“मैं नाकाम नहीं हूँ। मुझे बस ऐसे 10,000 तरीके खोजने हैं जो काम न करें।”
मुझे लगता है कि उन्होंने उनके इन्वेंशन को दुनिया तक पहुँचाने में उनकी मदद की।
उस आदमी ने हार नहीं मानी!
अपनी गलतियों को फ़ीडबैक के तौर पर मानें और उनसे सीखें!
खुशकिस्मती से, बड़े होते हुए हममें वह मेंटैलिटी नहीं थी जो हममें से ज़्यादातर लोगों ने अपना ली है। क्योंकि अगर ऐसा है, तो शायद हम ज़्यादा दूर तक चलना भी नहीं सीखते!
आपने चलना कैसे सीखा?
एक बार पढ़ें और हर बार दोहराएं।
लेकिन दुख की बात है कि ज़िंदगी में किसी मोड़ पर इसे न मान पाना बहुत बुरा होता है।
और उसका नतीजा यह होता है कि आज हम एक बार फेल होते हैं और फिर बस चीज़ें करते रहते हैं।
बस यही क्योंकि पहली बार काम नहीं करता।
बस यही कि क्योंकि ह्यूम ने रिजेक्ट कर दिया।
बस इसलिए कि आप जानते हैं कि हमारा बिज़नेस वेंचर अब सफल नहीं है।
AB अब समय आ गया है कि आप फेलियर के प्रति अपनी सोच बदलें!
आज इस नज़रिए से देखें क्यों:
हर फेलियर हमारी ज़िंदगी का एक खूबसूरत पल होता है, क्योंकि यह हमें सीखने और आगे बढ़ने का मौका देता है!
आजकल, ज़्यादा से ज़्यादा कंपनियाँ इस नई सोच को अपना रही हैं। वे अपने कर्मचारियों को गलतियाँ करने देती हैं, क्योंकि वे देखते हैं कि जब लोग गलतियाँ करने लगते हैं, तो क्रिएटिविटी और इनोवेशन खो जाते हैं और कंपनी की तरक्की धीमी हो जाती है।

ai.
आखिर में, मेरे शब्द ये हैं:
सफलता, सही फैसलों का नतीजा है।
सही फैसले, अनुभव का नतीजा हैं।
हमारे अनुभव, गलत फैसलों के नतीजे होते हैं।
यहाँ एक मशहूर “फेलियर” कहानी है जो फेलियर से सक्सेस तक पहुँची:
• जॉब पब्लिश हुई, 1832
• लेजिस्लेचर का इलेक्शन हारा, 1832
• जो बिज़नेस में फेल हुआ, 1833
• लेजिस्लेचर के लिए चुना गया, 1834
• स्वीटहार्ट (एन रटलेज) की मौत हो गई, 1835
• नर्वस ब्रेकडाउन हुआ, 1836

• स्पीकर का इलेक्शन जीता, 1838
• कांग्रेस का नॉमिनेशन हार गया, 1843
• री-नॉमिनेशन हार गया, 1848
• लैंड ऑफिसर की पोस्ट के लिए रिजेक्ट कर दिया गया, 1849
• सीनेट का इलेक्शन हार गया, 1854
• हार गया से वाइस-प्रेसिडेंट का अपॉइंटमेंट, 1856
• सीनेट का इलेक्शन फिर से हार गया, 1858
• प्रेसिडेंट चुना गया, हुआ, 1860
यह कहानी है अब्राहम लिंकन के, एक ऐसे आदमी जो कभी फेल नहीं हुए, है ना?
और यहाँ कुछ और मशहूर फेलियर हैं:
माइकल जॉर्डन: हाई-स्कूल बास्केटबॉल टीम से निकाल दिया जाना।
स्टीवन स्पीलबर्ग: फिल्म स्कूल से 3 बार रिजेक्ट हुए।
वॉल्ट डिज़्नी: एक अखबार के एडिटर ने उन्हें निकाल दिया क्योंकि उन्होंने उनके शानदार आइडिया और इमैजिनेशन की कमी की तारीफ़ की थी।
अल्बर्ट आइंस्टीन: उन्होंने दूर से सीखा और स्कूल में अच्छा परफॉर्म नहीं किया।
जॉन ग्रिशम: उन पहले नॉवेल को 16 एजेंट और 12 पब्लिशिंग हाउस ने रिजेक्ट कर दिया था।
जे.के. रोलिंग: जिस समय हैरी पॉटर लिखा गया था, वह एक डिवोर्स्ड, सिंगल मदर थीं और वेलफेयर पर जी रही थीं।
स्टीफन किंग: उनकी पहली किताब, "कैरी," 30 बार रिजेक्ट हुई थी। फिर उन्होंने उसे लकड़ी के फर्श पर फेंक दिया। उनकी पत्नी ने उन्हें घर से निकाल दिया और दोबारा कोशिश करने के लिए हिम्मत दी।
ओपरा विनफ्रे: उन्हें उनकी टेलीविज़न रिपोर्टिंग की नौकरी से निकाल दिया गया क्योंकि उन्होंने कहा कि यह "टेलीविज़न के लिए सही नहीं है।"
द बीटल्स: एक रिकॉर्ड कंपनी ने कहा कि उनका "शो बिज़नेस में कोई फ्यूचर नहीं है।" नीचे दिए गए सवालों के जवाब दें:
क्या पिछले कुछ सालों में आपको कोई फेलियर हुआ है?
आपने उससे क्या सीखा? अगर आप फेल हुए तो आपको क्या पॉजिटिव बातें मिलीं?

11
बदलाव और अव्यवस्था को आसानी से स्वीकार करना सीखें।
थोड़ा असहज होने के लिए तैयार रहें। असहज लोगों के बीच असहज रहना, यह गवाही है। यह मुश्किल हो सकता है, लेकिन अपने सपनों का पीछा करने के लिए यह एक छोटी सी कीमत है।
—पीटर मैकविलियम्स
सफलता का रास्ता बदलाव और उथल-पुथल से बना है।
पर्सनल ग्रोथ के लिए आपको समय-समय पर थोड़ा असहज महसूस करना होगा।
उन चीजों को करने की आदत डालें जिन्हें आप वापस नहीं करना चाहते।
आपको वह करना चुनना होगा जो करना ज़रूरी है, चाहे कितनी भी असुविधा हो!
इसका मतलब है: मन में द्वेष रखने के बजाय माफ़ी मांगना, "यह नहीं हो सकता" कहने के बजाय ज़्यादा मेहनत करना, और दूसरों को दोष देने के बजाय अपने व्यवहार की 100% ज़िम्मेदारी लेना।

हमें लगता है कि ज़्यादा से ज़्यादा लोग अपनी ज़िंदगी बदलने के लिए बड़े बदलाव करने को तैयार हैं। फिर हम उस काम के बड़े साइज़ से घबरा जाते हैं और कुछ नहीं कर पाते। और फिर आप अपनी पुरानी आदतों के उसी दौर में फंस जाते हैं। जवाब आसान है: छोटे-छोटे कदम उठाएँ!
चीज़ों को थोड़ा-थोड़ा करके बदलना शुरू करें ताकि यह बहुत ज़्यादा मेहनत जैसा न लगे। ये छोटे बदलाव धीरे-धीरे बड़े बदलाव लाएँगे।
ऑफिस जाने का अपना रास्ता बदलें, लंच के लिए कोई नया रेस्टोरेंट चुनें, या बाहर खाएं।

इस प्रक्रिया में ये कदम शामिल हैं:
1. कुछ ठंडा खाएं जिससे आपको थोड़ा अजीब लगे।
2. आप कल क्या बदलेंगे? कोई डेली रूटीन रखेंगे? एक्सरसाइज़ करेंगे? हेल्दी खाने का।
खाना?

12
अपनी इच्छाओं पर ध्यान दें, अपनी कमियों पर नहीं!
हमें अपने सबसे बुरे पलों में रोशनी देखने पर ध्यान देने की ज़रूरत है।
—अरस्तू ओनासिस
लोग सबसे बड़ी चीज़ जो चाहते हैं, वह यह है कि उन्हें खुद नहीं पता कि वे क्या चाहते हैं।
दूसरी सबसे ज़रूरी बात यह है कि जब वह खुद से कहता है कि उसे क्या चाहिए, तब भी वह हम पर ध्यान देता है जो वह नहीं चाहता। और आप जिस भी चीज़ पर ध्यान देते हैं... उसे बढ़ने की ज़रूरत है!
आज याद रखें कि हमेशा उसी पर ध्यान दें जो आप चाहते हैं!
आपका ध्यान कहाँ है?
किसी चीज़ के लिए पॉज़िटिव या नेगेटिव?
पिछला हिस्सा या आज का हिस्सा?
समस्याएँ क्यों होती हैं? क्या उनका कोई हल भी है?
यह बहुत ज़रूरी है!
आजकल ज़्यादा से ज़्यादा लोग लॉ ऑफ़ अट्रैक्शन को गलत समझते हैं और फिर हार मान लेते हैं।
कहा जाता है:
“मैं पैसे खींच रहा था।”
मैं अमीर हूँ।
लेकिन साथ ही वे उन बिलों पर ज़्यादा ध्यान देते हैं जिन्हें उन्हें चुकाना है, जो पैसा वे दूसरों को दे रहे हैं, और इस मामले में कि वे ज़्यादा नहीं कमा रहे हैं।
तब क्या होता है?
यह उसी चीज़ को और ज़्यादा खींचता है जो उसे नहीं चाहती!
आप जितनी ज़्यादा चीज़ों पर ध्यान देते हैं, उतनी ही ज़्यादा चीज़ें आप अपनी ओर खींचते हैं!
आपकी एनर्जी उसी तरफ़ बहती है जहाँ आप ध्यान देते हैं। और आपका ध्यान ही यह तय करता है कि आप दुनिया को कैसे देखते हैं।
मौकों पर ध्यान दें और आप और मौके खुलते रहेंगे!
सफलता पर ध्यान दें और सफलता आपके पास आएगी।
अपना ध्यान बदलने में मदद के लिए नीचे दिए गए सवालों का इस्तेमाल करें:
मैं इस स्थिति को कैसे सुधार सकता हूँ?
मैं किस बात के लिए शुक्रगुज़ार हो सकता हूँ?
क्या मेरी ज़िंदगी का यह पल बहुत अच्छा है?

अगर मैं चाहूँ, तो मैं अभी किस बात से खुश हो सकता हूँ?
क्या ये चीज़ें 10 साल बाद भी मायने रखेंगी?
इस चैलेंज में क्या खास है? क्या मैं इसे सीख सकता हूँ?
मैं अपने लिए चीज़ों को बेहतर बनाने के लिए क्या कर सकता हूँ?

13

अपने शब्दों पर ध्यान दें।
लेकिन अगर विचार भाषा को खराब कर सकते हैं, तो भाषा भी विचारों को खराब कर सकती है।
—जॉर्ज ऑरवेल, 1984
अगर कोई एक चीज़ आपको वो पाने से रोक रही है, भले ही आप पाना चाहते हों, तो वो है वो कहानी जो आप खुद को सुनाते रहते हैं।
—टोनी रॉबिंस
अपने शब्दों पर नज़र रखें! उनकी ताकत को कभी कम न आँकें। शब्द बहुत ताकतवर होते हैं। हम अपने अनुभव बताने के लिए जिन शब्दों का इस्तेमाल करते हैं, वे हमारी असलियत नहीं बनते। हो सकता है कि आपकी ज़िंदगी में भी कुछ ऐसे ही हालात रहे हों जहाँ बोले गए शब्द बहुत दुख देते हों। और यह सिर्फ़ तब नहीं होता जब आप एक-दूसरे से बात कर रहे होते हैं, यह तब भी होता है जब आप खुद से बात कर रहे होते हैं।
हाँ, वो छोटी सी आवाज़ जो आपके दिमाग में चलती रहती है—जो अभी भी कह रही थी, “आवाज़? कौन सी आवाज़?”
भले ही आप पूरे दिन जो खाते-पीते हों, आप वहाँ नहीं पहुँच पाएँगे। आपकी अंदर की बातचीत एक हिप्नोटिस्ट के बार-बार दिए जाने वाले सुझाव की तरह है। आप इतनी शिकायत क्यों कर रहे हैं? आप खुद से कौन सी कहानियाँ सुन रहे हैं? अगर आप खुद से कहते हैं कि आप बुरे, कमज़ोर और बेबस हैं, तो आपकी दुनिया अलग दिखेगी। दूसरी तरफ, अगर आपको लगता है कि आप हेल्दी हैं, अच्छा महसूस कर रहे हैं और आपको कोई रोक नहीं सकता, तो यह आपकी असलियत में भी दिखेगा।
आपके अंदर की बातचीत का आपके सेल्फ-एस्टीम पर बहुत बड़ा असर पड़ता है। इस बात पर ध्यान दें कि आप खुद को कैसे बताते हैं। जैसे, “मैं आलसी हूँ”, “मैं एक डिज़ास्टर हूँ”, “मैं इसके बिना कभी नहीं जाता”, या मेरा पर्सनल फेवरेट, “मैं थक गया हूँ।” क्योंकि आप खुद से जितना ज़्यादा थका हुआ कहेंगे, उतना ही ज़्यादा थका हुआ महसूस करेंगे।
अपने अंदर की बातचीत को देखना बहुत ज़रूरी है। आप खुद के साथ जैसा बर्ताव करते हैं, वह आपके अपने बारे में सोचने का तरीका बदल देता है। फिर आपकी फीलिंग्स बदलती हैं, फिर आपके काम बदलते हैं, और आखिर में आपके रिज़ल्ट और दूसरों की नज़रों में आपकी इमेज बदल जाती है।
खुद से बातचीत को पॉजिटिव रखें। जैसे, “मैं सक्सेस पाना चाहता हूँ”, “मैं स्लिम रहना चाहता हूँ”, “भगवान, मैं कितना सुंदर हूँ।” क्योंकि आपका सबकॉन्शियस माइंड "NO" शब्द को बिल्कुल नहीं समझता। यह आपके शब्दों को इमेज के तौर पर देखता है। गुलाबी हाथी के बारे में मत सोचो!
देखा? मुझे लगता है कि तुमने अभी-अभी गुलाबी हाथी की कल्पना की है।
और मैं फिर से कहूँगा—प्लीज़ उस पर फ़ोकस करो जो तुम चाहते हो। याद रखो कि तुम्हारे शब्द, और खासकर जो सवाल तुम खुद से पूछते हो, तुम्हारी असलियत पर बहुत बड़ा असर डालते हैं। मैं अपने कोचिंग क्लाइंट्स से कहता हूँ कि वे कभी मुझसे या खुद से यह न कहें कि वे कुछ नहीं कर सकते। वह हमेशा पूछते थे, “यह कैसे हो सकता है?”

जब तुम खुद से “कैसे” पूछते हो, तो तुम्हारा दिमाग जवाब ढूंढना शुरू कर देता है और आखिर में उसे ढूंढ ही लेता है। अच्छी खबर यह है कि तुम अपनी भाषा बदलकर, खुद से पॉज़िटिव तरीके से बात करके और नए सवाल पूछकर अपनी ज़िंदगी बदल सकते हो।
तो इंतज़ार क्यों?
अब खुद से नए सवाल पूछना शुरू करो!

14
नई आदतें, नई ज़िंदगी
हम वही हैं जो हम बार-बार करते हैं। बेहतरीन होना कोई काम नहीं, बल्कि एक आदत है।
—अरस्तू
एक नई आदत डालने में लगभग 21 दिन लगते हैं। लगभग 2,500 साल पहले, ग्रीक फ़िलॉसफ़र अरस्तू ने कहा था कि तुम अपनी आदतें बदलकर अपनी ज़िंदगी बदल सकते हो। कोचिंग प्रोसेस असल में क्लाइंट की आदतों को धीरे-धीरे बदलने का प्रोसेस है, जिसमें नई स्ट्रेटेजी अपनाई जाती हैं और पुराने बिहेवियर को बदला जाता है।
अपनी आदतों को बदलने के प्रोसेस में सबसे ज़रूरी स्टेप है उनके बारे में अवेयर होना। क्या आपने यह कहावत सुनी है: अगर आप वही करते रहेंगे जो आप अभी कर रहे हैं, तो आपको वही रिज़ल्ट मिलेंगे जो आपको अभी मिल रहे हैं? आइंस्टीन ने पागलपन के सबसे पक्के रूप को इस तरह बताया है: “एक ही काम बार-बार करना और हर बार अलग रिज़ल्ट की उम्मीद करना।”
क्या यह आप पर फिट बैठता है? चिंता न करें और पढ़ते रहें। अगर आप अपनी ज़िंदगी में अलग रिज़ल्ट चाहते हैं, तो आपको चीज़ें अलग तरह से करनी होंगी। आप इसे बदल सकते हैं, और अगर आप थोड़ी मेहनत और डिसिप्लिन रखते हैं, तो यह काफी आसान है।
ऐसी आदतें डालें जो आपको आपके गोल की ओर ले जाएं। अगर आप ऐसा करते हैं, तो ज़िंदगी में आपकी सक्सेस पक्की है। यहां कुछ “बुरी” आदतों के उदाहरण दिए गए हैं जिनसे आप छुटकारा पाना चाहेंगे: हमेशा देर से आना, बहुत देर तक काम करना, जंक फ़ूड खाना, टालमटोल करना, जब कोई और बात कर रहा हो तो बीच में टोकना, अपने फ़ोन का गुलाम न बनना, वगैरह।
इस चैप्टर का मकसद है कि पहले 3 महीनों में आपकी ज़िंदगी में रोज़ाना की 10 नई हेल्दी आदतें डालना। मैं नहीं चाहता कि आप परेशान हों, तो क्यों न हर महीने सिर्फ़ 3 आदतें डालकर शुरुआत करें? समय के साथ, ये आदतें आपकी ज़िंदगी को बहुत बेहतर बनाएंगी और उन बेकार आदतों की जगह लेंगी जो अब तक आपकी एनर्जी खत्म कर रही थीं।
एग्जीक्यूटिव E स्टेज:
क्या आप 10 आदतें बताने वाले काउंसलर हैं?
बहुत ज़्यादा बदलाव करने की ज़रूरत नहीं है। मेरे क्लाइंट आमतौर पर हफ़्ते में 3 बार एक्सरसाइज़ करने, पॉज़िटिव चीज़ों पर फ़ोकस करने, अपने गोल पर काम करने, बीच या जंगल में घूमने, परिवार के साथ ज़्यादा समय बिताने, ज़्यादा सब्ज़ियाँ खाने, दोस्तों से मिलने, दिन में 30 मिनट पढ़ने और दिन में 15 मिनट कार्ड पर बिताने की सलाह देते हैं।
एक विज़ुअल डिस्प्ले होने से काफ़ी मदद मिलती है। और अपनी सफलताओं के लिए खुद को इनाम देना न भूलें।
आज से ही अपनी ज़िंदगी में शामिल करने के लिए 10 रोज़ाना की आदतों की लिस्ट बनाना शुरू करें।
अभी समय आ गया है!

15
खुद को जानें
खुद के बारे में जानना ही सच्ची समझदारी की शुरुआत है।
—अरस्तू
अपनी ज़िंदगी बदलने से पहले सबसे पहला कदम यह समझना है कि आप अभी भी कहाँ हैं और आपमें क्या कमी है। नीचे दिए गए सवालों के जवाब देने के लिए थोड़ा समय निकालें।
ज़िंदगी के लिए आपके सपने क्या हैं?

अपनी ज़िंदगी के आखिर में, आपको सबसे ज़्यादा किस बात का अफ़सोस होगा कि आपने वह अपने लिए नहीं किया?

अगर समय और पैसा कोई मायने नहीं रखते, तो आपको क्या करना चाहिए, क्या आप बैन होना चाहते हैं?

ज़िंदगी में आपको क्या मोटिवेट करता है?

ज़िंदगी में आपको क्या लिमिट करता है?

पिछले 12 महीनों में आपकी सबसे बड़ी जीत क्या रही है?

पिछले 12 महीनों में आपकी सबसे बड़ी फ्रस्ट्रेशन क्या रही है?

दूसरों को खुश करने के लिए आप क्या करते हैं?

खुद को खुश करने के लिए आप क्या करते हैं?

आप ऐसा क्या हैं जो आप जानते हैं, लेकिन जानने का दिखावा नहीं करते?

आज तक आपकी ज़िंदगी की सबसे अच्छी अचीवमेंट क्या रही है?

आपको कैसे पता कि यह आपका सबसे अच्छा काम था?

आज आप जो काम करते हैं, उसकी तुलना पाँच साल पहले के आपके काम से कैसे की जा सकती है? आज आप जो करते हैं और तब जो करते थे, उसके बीच क्या रिश्ता है?

आपको अपनी नौकरी का कौन सा हिस्सा सबसे ज़्यादा पसंद है?

आपकी नौकरी का कौन सा हिस्सा आपको सबसे कम पसंद है?

ऐसी कौन सी काउंसिल एक्टिविटी या चीज़ है जिसे आप बार-बार टालते रहते हैं?

आपको अपने बारे में किस बात पर बहुत ज़्यादा गर्व है?

आप अपने बारे में क्या कहेंगे?
आपको लगता है कि आपको अपने व्यवहार के किन पहलुओं में सुधार करने की ज़रूरत है?

आप अभी अपनी ज़िंदगी को सफल बनाने के लिए अपने कमिटमेंट के लेवल के बारे में कैसे बताएंगे?

आप इस समय अपनी पूरी सेहत, एनर्जी और सेल्फ-केयर की स्थिति के बारे में कैसे बताएंगे?

आप अभी अपनी ज़िंदगी में कितना मज़ा और आनंद महसूस कर रहे हैं?

अगर आप हमेशा के लिए एक पंख पीछे छोड़ सकते, तो वह पंख कौन सा होता?

आप अपनी ज़िंदगी के किस एरिया में सबसे ज़्यादा बड़ा बदलाव करना चाहते हैं?

इन एरिया में 1–10 के स्केल पर खुद को रेट करें (10 = सबसे ज़्यादा):

सोशल ____
काम ____.
परिवार ____
पारस्परिक

16
अपनी चार सबसे ज़रूरी वैल्यूज़ जानें
अगर कोशिशों के साथ मकसद और दिशा न हो, तो वे काफ़ी नहीं हैं।
—जॉन एफ़. केनेडी
चलिए वैल्यूज़ के बारे में बात करते हैं। नैतिक या एथिकल मतलब में नहीं, बल्कि किसी ऐसी चीज़ के बारे में जो आपको एनर्जी देती है और मोटिवेट करती है। अपनी वैल्यूज़ को साफ़ तौर पर बताना और उन्हें डेवलप करना, खुद को समझने के सबसे ज़रूरी कदमों में से एक है। अपनी वैल्यूज़ जानने से आपको अपनी ज़िंदगी में उन चीज़ों को और ज़्यादा अट्रैक्ट करने में मदद मिलेगी जिन्हें आप पाना चाहते हैं।
अगर आप जो ज़िंदगी जी रहे हैं और आपकी वैल्यूज़ में बहुत बड़ा फ़र्क है, तो इससे दुख और टेंशन हो सकता है। जब आपको पता चल जाता है कि आपकी वैल्यूज़ क्या हैं, तो आप खुद को और अपने कामों को बहुत बेहतर समझ पाते हैं। जब आपके गोल आपकी वैल्यूज़ के साथ अलाइन होते हैं, तो आप देखेंगे कि आप उन्हें बहुत तेज़ी से हासिल कर लेते हैं और रास्ते में कम रुकावट का सामना करते हैं।
लगभग 2 साल पहले मेरी ज़िंदगी में सब कुछ बदल गया जब मुझे अपनी वैल्यूज़ की साफ़ समझ हो गई। आखिरकार मुझे समझ आया कि मेरी वर्क लाइफ और पर्सनल लाइफ में टेंशन और स्ट्रेस कहाँ से आ रहा था (मेरी कोई भी कोर वैल्यू लागू नहीं हो रही थी!) और मैंने अलग-अलग सिचुएशन पर अपने रिएक्शन को बहुत बेहतर तरीके से समझा।
तो इसका आपके लिए क्या मतलब है?
उन वैल्यू को ढूंढें जो आपको खुशी, शांति और संतुष्टि देती हैं। वैल्यू की लिस्ट में से 10 चुनें (जिन्हें आप मेरे वेबपेज से फ्री में डाउनलोड कर सकते हैं)। हो सकता है कि आप जैसी कुछ वैल्यू को एक ग्रुप में स्टोर किया जा सके। उसके बाद, उन्हें छोटा करें और अपनी टॉप चार वैल्यू तक ले आएं।
साथ ही, इन सवालों के जवाब दें:

आपकी ज़िंदगी में सबसे ज़रूरी क्या है?
आपकी ज़िंदगी को क्या मकसद देता है?
जब आप उस अंदर की शांति वाली फीलिंग का अनुभव करेंगे तो आप अपनी बारी पर क्या कर रहे होंगे?
आप ऐसा क्या करते हैं जिसमें आप इतने बिज़ी होते हैं कि आपको समय का पता ही नहीं चलता?
किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें जिसकी आप तारीफ़ करते हैं। आप उसकी तारीफ़ क्यों करते हैं? कुछ काउंसलर क्वालिटीज़ क्या हैं जिनकी आप तारीफ़ करते हैं?
आपकी पसंदीदा काउंसिल एक्टिविटीज़ क्या हैं? जब आप पूरी तरह से नफरत करते हैं तो आपको कौन से पल पसंद आते हैं?
आप किस तरह की चीज़ को बिल्कुल बर्दाश्त नहीं कर सकते?
विज़ुअलाइज़ेशन:
बहुत ज़्यादा समय बीत चुका है। अपने कान बंद करो और आराम करो।
सोचो कि आज तुम्हारा 75 वां जन्मदिन है। तुम अपने घर में आराम से आराम कर रहे हो। तुम्हारे दोस्त और परिवार वाले वहाँ नहीं हैं।
क्या तुम चाहोगे कि तुम्हारी ज़िंदगी का सबसे ज़रूरी इंसान, तुम्हारा सबसे अच्छा दोस्त या तुम्हारे परिवार का कोई सदस्य तुम्हारे बारे में कुछ कहे?
यह तो अभी भी है।
1. तुम्हारी ज़िंदगी का सबसे ज़रूरी इंसान कहता है….
2. तुम्हारा सबसे अच्छा दोस्त कहता है….
3. तुम (परिवार के सदस्य) कहते हो….
17
अपनी ताकत पहचानो
जीतने वाला वही है जो अपने भगवान के दिए टैलेंट को पहचानता है, वह

वह स्किल्स को निखारने के लिए कड़ी मेहनत करता है, और फिर अपने गोल्स को पाने के लिए उन स्किल्स का इस्तेमाल करता है।
—लैरी बर्ड
आपको हर चीज़ में अच्छा होने की ज़रूरत नहीं है। अपनी ताकत पर फोकस करें। याद रखें कि आप जिस भी चीज़ पर फोकस करते हैं, उसे बढ़ना चाहिए।
आप किस चीज़ में अच्छे हैं?
अब यह पता लगाने का समय है, है ना?
तो चलिए शुरू करते हैं:
अपनी टॉप पाँच पर्सनल क्वालिटीज़ और प्रोफेशनल ताकतों की लिस्ट बनाएँ:
(आपकी यूनिक ताकतें क्या हैं? आपको किस चीज़ पर सबसे ज़्यादा गर्व है? आप सबसे अच्छा क्या करते हैं?)

आपकी सबसे मीनिंगफुल पर्सनल और प्रोफेशनल अचीवमेंट्स पढ़ें:
(आपने ऐसा क्या अचीव किया है जिससे आपको सबसे ज़्यादा खुशी और गर्व महसूस होता है?)

उनकी पर्सनल और प्रोफेशनल एसेट्स में शामिल हैं:
(क्या आप जानते हैं कि वे कौन हैं? आप क्या जानते हैं? आपके पास कौन से गिफ्ट्स हैं? कौन सी चीज़ें आपको यूनिक और पावरफुल बनाती हैं?)
जब आप अपनी ताकतों को खोज लेते हैं, तो यह मज़बूत बनने का अगला स्टेप होता है।

इनकी प्रैक्टिस करें और इन पर फोकस करें—चाहे ये आपकी पहले से मौजूद खूबियां हों या ऐसी खूबियां जिन्हें आप बढ़ाना चाहते हैं (चैप्टर 60 देखें: जब तक आप कामयाब न हो जाएं, तब तक दिखावा करते रहें)।
आगे के स्टेप्स:
अगर आप तैयार हैं, तो अपने 5 दोस्तों और/या साथ काम करने वालों को ईमेल भेजें और उनसे पूछें कि उनकी सबसे बड़ी खूबियां क्या हैं।
यह एक्सरसाइज काफी इंस्पायरिंग हो सकती है और सच में आपका कॉन्फिडेंस बढ़ा सकती है!

18
अपनी पिछली कामयाबियों की इज्ज़त करें।
आप जितना ज़्यादा अपनी ज़िंदगी जिएंगे और खुद को सेलिब्रेट करेंगे, ज़िंदगी में उतनी ही ज़्यादा चीज़ें आपके पास सेलिब्रेट करने के लिए होंगी।
-ओपरा विनफ्रे
यह एक बहुत ज़रूरी चैप्टर है। यह मेरी पसंदीदा एक्सरसाइज़ में से एक है जिसका इस्तेमाल मैं अपने क्लाइंट्स (और खुद को) का सेल्फ-कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए करती हूँ।
यह एक्सरसाइज़ आपको मज़बूत बनाने और आपको यह महसूस कराने के लिए है कि आपने अपनी ज़िंदगी में पहले ही कुछ हासिल कर लिया है!
हम अक्सर उस चीज़ पर इतना ज़्यादा फोकस करते हैं जिस पर हम काम नहीं कर रहे हैं या जो हमने हासिल नहीं किया है, कि हम भूल जाते हैं कि हमने पहले ही कितना कुछ हासिल कर लिया है।
मुझे यकीन है कि आपकी ज़िंदगी में कुछ शानदार कामयाबियाँ हैं। और इस चैप्टर में आप अपनी पिछली कामयाबियों को याद करेंगे और उन्हें अपने गोल्स और फ्यूचर की कामयाबियों को पाने के लिए रॉकेट फ्यूल की तरह इस्तेमाल करेंगे!
यह सबसे बड़ा सवाल है:
आपने अपनी ज़िंदगी में अब तक कौन सी बड़ी चीज़ हासिल की है?
हो सकता है कि आपने खुद अपनी कॉलेज की पढ़ाई पूरी कर ली हो।
हो सकता है कि आप दुनिया के लीडर हों।
हो सकता है कि आपका करियर बहुत अच्छा हो।
या बहुत अच्छे दोस्त हों।
हो सकता है कि आप कुछ समय से किसी दूसरे देश में रह रहे हों। या हो सकता है कि आपने मुश्किल बचपन और ज़िंदगी में बड़ी पर्सनल मुश्किलों को पार किया हो।
हो सकता है कि आपने शानदार बच्चों की परवरिश की हो।
चाहे आपने कितनी भी मुश्किलों का सामना किया हो या कितनी भी कामयाबी हासिल की हो, अब समय आ गया है कि आप पीछे मुड़कर देखें और उन्हें सेलिब्रेट करें।
फोकस्ड चैप्टर्स याद रखें।
इस मामले में इसका मतलब है कि आप अपनी पिछली कामयाबी को जितना ज़्यादा याद रखेंगे और मानेंगे, आप उतने ही ज़्यादा कॉन्फिडेंट बनेंगे।
और क्योंकि आपका फोकस कामयाबी पर होगा, इसलिए आपको कामयाबी के ज़्यादा मौके दिखेंगे!
अपनी खुद की लिस्ट बनाएं!
खुद को अपनी पिछली कामयाबी याद दिलाएं!

खुद को कोसें और खुद से कहें:
“बहुत कन्फ्यूज्ड हूं!”
सबसे ज़रूरी बात है कामयाबी के अनुभव को फिर से महसूस करना।
उस समय आप जिस हालत में थे, उसी हालत में जाएं।
उस कामयाबी को अपने मन में फिर से जिएं।
वैसी ही फीलिंग्स महसूस करें जैसी तब थीं!
आगे के स्टेप्स:
1. अपनी ज़िंदगी की सबसे बड़ी कामयाबी की एक लिस्ट लिखें!
2. उन्हें ज़ोर से सुनें और आपने अपने लिए क्या हासिल किया है
इससे आपको शानदार महसूस होगा!

19
अपने गोल लिखें और उन्हें हासिल करें।
जिसके गोल साफ़ और लिखे हुए होते हैं, वह आम तौर पर उस इंसान से ज़्यादा हासिल करेगा जिसके गोल लिखे नहीं होते।
—ब्रायन ट्रेसी
गोल असल में एक सपना होता है जिसकी एक डेडलाइन हो, अगर हो सके तो।
—नेपोलियन हिल
हमसे ज़्यादातर लोग अभी भी नहीं जानते कि अपने सपनों को सच करने के लिए कहाँ से शुरू करें।
ज़्यादातर लोग इस बात को ज़्यादा आंकते हैं कि वे एक महीने में क्या कर सकते हैं, और इस बात को कम आंकते हैं कि वे एक साल में क्या कर सकते हैं।
अगर आप एक बार में एक कदम उठाते हैं और फ्लेक्सिबल रहते हैं, तो समय के साथ आप ऐसी चीज़ें हासिल कर सकते हैं जिनकी आप आज कल्पना भी नहीं कर सकते।
और सबसे मज़ेदार बात यह है कि यह सिर्फ़ आखिरी गोल तक पहुँचने के बारे में नहीं है। यह उस इंसान के बारे में है जो आप इस प्रोसेस में बनते हैं।
सफ़र मंज़िल से ज़्यादा ज़रूरी है—और यह बात गोल सेट करने के मामले में सच है।
उन गोल को लिखना क्यों ज़रूरी है?
क्युकी ही आपको एक्शन लेने के लिए मोटिवेट करती है!
अपनी ज़िंदगी में साफ़ तौर पर तय गोल का होना सफलता और खुशी की ओर बढ़ने के लिए ज़रूरी है। गोल एक GPS सिस्टम की तरह होते हैं जो आपको रास्ता दिखाते हैं।
लेकिन अपना रास्ता खोजने से पहले, आपको यह जानना होगा कि आप कहाँ जाना चाहते हैं!
यह टॉपिक इतना ज़रूरी है कि इस पर पूरी किताबें लिखी जा चुकी हैं।
मैं इसे जितना हो सके छोटा रखूँगा।
अपने सपनों के गोल पाने का पहला कदम है उन्हें लिखना।
पहले मुझे भी इस बारे में काफी शक था। लेकिन जब मैंने अपने गोल लिखना शुरू किया, तो मुझे एहसास हुआ कि मुझे यह काम 20 साल पहले शुरू कर देना चाहिए था।
मैं इतना ज़्यादा प्रोडक्टिव और फोकस्ड हो गया कि मुझे अकेला महसूस नहीं हो रहा था।
जैसा कि मैंने पहले कहा, मैंने किसी सैलून तक गोल सेट करने पर कभी ध्यान नहीं दिया।
सच कहूँ तो मुझे लगता है कि गोल लिखने से मुझे अजीब लगता था, क्योंकि गोल सेट करने और उन्हें लिखने का मतलब था कि अब मैं साफ-साफ देख सकता था कि मैंने क्या हासिल किया है और क्या नहीं। और फिर मुझमें अपने अतीत की सच्चाई का सामना करने की हिम्मत नहीं थी। गोल लिखना क्यों ज़रूरी है, इसके कुछ कारण ये हैं:
1. जब भी आप अपने गोल लिखते हैं, तो आप अपने मन में यह कहते हैं कि हर दिन

YEH के लिखे 50,000 या 60,000 विचारों में से सबसे ज़रूरी है।
2. आप उन एक्टिविटीज़ पर ध्यान देना और फोकस करना शुरू कर देते हैं जो आपको
आपका गोल करीब और जाति बनना बनाती हैं। आप बेहतर फैसले भी लेने लगते हैं, क्योंकि आपका फोकस इस बात पर होता है कि आप
कहाँ पहुँचना चाहते हैं। आप
यह देखना है कि आप इस समय जो कर रहे हैं, वह असल में आपके समय का सबसे अच्छा इस्तेमाल है।

3. रोज़ के लिखे हुए गोल्स को देखकर आप एक्शन लेने के लिए मजबूर होते हैं

और पूरे दिन एक्शन को प्रायोरिटी देने में मदद मिलती है। खुद से पूछें:
“मैं अभी जो कर रहा हूँ, क्या वह मेरे गोल्स से दूर ले जा रहा है?”

बदलाव का प्रोसेस शुरू करने से पहले, आपको अपने गोल्स के बारे में बिल्कुल क्लियर होना चाहिए।

फिर उन्हें छोटे-छोटे अचीवेबल एक्शन स्टेप्स में तोड़ें और उन सभी स्टेप्स की एक लिस्ट बनाएं जो आपको वहां पहुंचने के लिए उठाने होंगे।
कैलकुलेट करें कि इसमें कितना समय लगेगा।

हर एक्शन स्टेप और हर गोल के लिए डेडलाइन सेट करना न भूलें।

अगर आप सही तारीख तक गोल हासिल नहीं कर सकते, तो स्ट्रेस न लें। डेडलाइन का एकमात्र मकसद आपको गोल पर फोकस रखना और अर्जेंसी बनाना है।

कोचिंग ट्रेनिंग से मेरा एक पसंदीदा कोट्स है:

“अगर आप किसी डेट को किसी सपने के साथ जोड़ देते हैं, तो वह गोल नहीं बन जाता।”

अब आपके लिए GO टाइम है।

नीचे दी गई एक्सरसाइज़ में मैं चाहता हूँ कि आप लिखें कि आप अगले 10 सालों में अपनी ज़िंदगी कैसी देखना चाहते हैं।
जब आप लिखें, तो वो न लिखें जो आपको मुमकिन लगे।
लिखो कि आप क्या करना चाहते हैं।
तो बड़ा सोचो!
आपकी कल्पना की कोई सीमा नहीं है।
आप यहाँ जो जवाब लिखेंगे, वही आपकी ज़िंदगी को आगे ले जाएगा।
अपने मन में अपने लक्ष्यों का एक साफ़ विज़न बनाएँ।
खुद को ऐसे देखें जैसे आपने अपना लक्ष्य पहले ही पा लिया हो।
कैसा फील किकिंग?
दुखद?
यह कैसा लगता है?
इसकी महक कैसी है?

लक्ष्य आपके होने चाहिए, वे खास होने चाहिए, उन्हें पॉज़िटिव तरीके से लिखा जाना चाहिए और आपको उनके लिए कमिटेड होना चाहिए।
एक और ज़रूरी बात:
जब आप अपने लक्ष्यों की ओर काम कर रहे हों, तो सिर्फ़ नतीजों के लिए नहीं, बल्कि अपनी मेहनत के लिए खुद को इनाम दें।
खुद को सज़ा देना अलाउड नहीं है!
याद रखें कि मिलने से एक हफ़्ते या एक महीने पहले ज़्यादा खाना खाएं। कुछ और काम के टिप्स जो आपके गोल सेट करने के सफ़र को और भी मज़बूत बना सकते हैं, उनमें शामिल हैं:
• अपने गोल लिखने के लिए एक छोटा कार्ड रखें और उसे अपने वॉलेट में रखें। इसे दिन में 4-5 बार देखें और अपने गोल से फिर से जुड़ें।
• टू-डू लिस्ट रखना बहुत फ़ायदेमंद होता है। उसमीन ने अपने एक्शन स्टेप्स लिखे, लिखा कि हर काम को पूरा करने में कितना समय लगा और हर काम की डेडलाइन लिखी।
• पर्सनल गोल (फ़िज़िकल, इकोनॉमिक, सोशल, प्रोफ़ेशनल, फ़ैमिली और स्पिरिचुअल) का बैलेंस बनाए रखें।
एक्सरसाइज़:
1. क्या आप 10 साल में अपनी ज़िंदगी देखना चाहते हैं? कोई लिमिट नहीं
हैं! बड़ा सोचो!
2. अपने 10 साल के गोल तक पहुँचने के लिए आप अगले 5 सालों में क्या हासिल करना चाहेंगे?
क्या आपको करना ही है?
3. अपने 5 साल के गोल तक पहुँचने के लिए आप 1 साल में क्या हासिल करना चाहेंगे?
क्या आपको करना ही है?
4. अपने 1 साल के गोल तक पहुँचने के लिए आपको 3 महीने में क्या हासिल करना होगा?
5. अपने 3 महीने के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आप क्या कर सकते हैं? आगे के स्टेप्स: कम से कम 3 चीज़ें लिखें और एक्शन लें!

20
आगे!
मेरे रिजेक्शन ऐसे थे जैसे किसी ने कहा हो कि मेरे कानों के पास बिगुल बाज़ार मेरी जगह है और वहाँ आगे बढ़ने के लिए है, पीछे हटने के लिए नहीं।
-सिल्वेस्टर स्टेलोन
हमारे सबसे बड़े डरों में से एक है रिजेक्शन का डर।
हम किसी लड़की को डांस करने के लिए नहीं कहते क्योंकि हमें रिजेक्शन का डर होता है। ह्यूम CV तेज़ नहीं होता क्योंकि ह्यूम का रिजेक्शन रेट होता है। हम बिज़नेस क्लास अपग्रेड नहीं करना चाहते या किसी रेस्टोरेंट में सबसे अच्छी टेबल नहीं लेना चाहते क्योंकि हमें रिजेक्ट होना ही है।

ज़िंदगी में अपने गोल तक पहुँचने के लिए, आपको रिजेक्शन को हैंडल करना सीखना होगा।
यह ज़िंदगी का एक हिस्सा है। और इससे उबरने के लिए आपको यह समझना होगा कि एक फेलियर के तौर पर यह अभी भी आपके दिमाग में बनाया गया एक कॉन्सेप्ट है।
सबसे सफल लोग आपसे बहुत अलग नहीं हैं।
बस वे रिजेक्शन को हैंडल करने में बेहतर हैं।
अब यह सच में सोचने पर मजबूर करने वाला है, है ना?
अपने गोल की ओर बढ़ते हुए, आपको शायद ज़्यादा बार रिजेक्शन का सामना करना पड़ेगा।
बांस की चटाई के साथ चाँद।
सबसे ज़रूरी बात, रिजेक्शन को पर्सनली मत लो।
ज़ारा ने सोचा।
अगर तुम किसी को डेट पर चलने के लिए पूछो और वो मना कर दे, तो क्या इससे सच में सिचुएशन बदल जाती है?
वो पहले भी तुम्हारे साथ बाहर नहीं जा रहा था और अब भी नहीं जा रहा है।
ये तुम्हारे सिचुएशन पर डिपेंड करता है।
प्रॉब्लम रिजेक्शन नहीं है।
प्रॉब्लम वो अंदर की बातचीत है जो रिजेक्शन के बाद शुरू होती है:
“मुझे पता था कि मैं नहीं जा पाऊँगा।”
“मुझे लगता है कि मैं काफी अच्छा नहीं हूँ।”
“डैड सही थे।”
“मैंने अपनी ज़िंदगी में कभी कुछ हासिल नहीं किया।”
असली बात है आगे बढ़ते रहना!
सबसे कामयाब सेल्सपर्सन का गोल होता है कि वो एक दिन में 100 “नहीं” सुनें, क्योंकि उन्हें पता होता है कि अगर उन्हें 100 “नहीं” मिलते हैं, तो शायद उन्हें कुछ “हाँ” की भी ज़रूरत होगी।
ये नंबर्स का गेम है!
मेरे दोस्तों में, सबसे कामयाब “डॉन जुआन” वो थे जो “नहीं” को सबसे अच्छे से हैंडल करते थे।
वो जानता था कि अगर वो एक रात में 25 लड़कियों से बात करता है, तो आखिर में किसी को ड्रिंक्स के लिए उसकी ज़रूरत पड़ेगी। दूसरे लोग तो “नहीं” सुनकर हार मान लेते। सफलता की ओर बढ़ते हुए बार-बार रिजेक्ट होने के लिए तैयार रहें। राज़ बिल्कुल ऐसे ही हैं: आपका दिन अच्छा हो! जब भी कोई कहे, “नहीं, धन्यवाद,” तो दिमाग में सिर्फ़ एक ही शब्द आना चाहिए:
"अगला।" क्या आप जानते हैं कि सिल्वेस्टर स्टेलोन की फ़िल्म रॉकी की स्क्रिप्ट 70 से ज़्यादा बार रिजेक्ट हुई थी? जैक कैनफ़ील्ड और मार्क विक्टर हैनसेन की चिकन सूप फ़ॉर द सोल 130 बार रिजेक्ट हुई थी। और जब कैनफ़ील्ड ने कहा कि वह 1 मिलियन किताबें बेचना चाहते हैं, तो लोग उन पर हँसे। उनके एडिटर ने उनसे कहा कि अगर वे 20,000 कॉपी भी बेच दें तो खुद को लकी समझें। लेकिन चिकन सूप फ़ॉर द सोल की पहली किताब की 8 मिलियन कॉपी बिकीं और पूरी सीरीज़ की लगभग 500 मिलियन कॉपी बिकीं! जब तक जे.के. रोलिंग की हैरी पॉटर 12 बार रिजेक्ट नहीं हुई! नीचे दिए गए सवालों के जवाब दें: आपने इस चैप्टर से क्या सीखा? आप रिजेक्शन को कैसे हैंडल करते हैं? 21
एनर्जी स्कैमर्स से बचें
एनर्जी और लगन से कुछ भी हासिल किया जा सकता है।
— बेंजामिन फ्रैंकलिन
मन की एनर्जी ही ज़िंदगी का असली सार है।
— अरस्तू
आपकी एनर्जी आपको आपके लक्ष्यों और खुशी की ओर ले जाने में अहम भूमिका निभाती है।
आपकी ज़िंदगी में कुछ ऐसी चीज़ें हो रही हैं जो आपकी एनर्जी खत्म कर देती हैं, और कुछ ऐसी चीज़ें भी हैं जो आपकी एनर्जी बढ़ाती हैं।

एनर्जी के महत्व को कभी कम न समझें और इसे हमेशा ऊंचा रखें!
अपनी कोचिंग प्रोसेस में मैं उन एक्टिविटीज़ पर बहुत ज़्यादा ध्यान देता हूँ जो एनर्जी देती हैं और मैं कुछ ऐसा चुनता हूँ जो मेरे क्लाइंट्स की ज़िंदगी में एनर्जी दे।
जब आप कम एनर्जी पर काम कर रहे होते हैं, तो आप अच्छा महसूस नहीं कर रहे होते हैं, आप खुश नहीं होते हैं, आप लो वाइब्स भेज रहे होते हैं, और ज़्यादातर संभावना है कि आप जिसे भेज रहे हैं, उसे ही अपनी ओर खींच रहे होते हैं!
उन चीज़ों को करना या उनसे जुड़ना बंद करें जो आपकी एनर्जी खत्म करती हैं। जैसे कि अनहेल्दी खाने की आदतें, शराब, ड्रग्स, कैफीन, चीनी, तंबाकू, एक्सरसाइज़ की कमी, नेगेटिविटी, ताना, बिना फोकस वाले लक्ष्य, न्यूज़ और टैब्लॉइड अखबार, और भी बहुत कुछ। ये सभी चीज़ें आपकी एनर्जी खत्म कर देती हैं।
और अपने कलीग्स, दोस्तों और यहाँ तक कि परिवार में मौजूद "एनर्जी वैम्पायर्स" से सावधान रहें।
आप ऐसे किसी के साथ समय क्यों बिताएँगे जो सिर्फ़ आपकी एनर्जी खत्म करता है?
अपनी एनर्जी मैनेज करने के मामले में ज़्यादा मतलबी न बनें:
• ध्यान भटकाने वाली चीज़ों को हटाएँ।
• अपने अधूरे काम पूरे करें।
• अपनी एंड्योरेंस पर काम करें। (चैप्टर 29 देखें)।
• उन सभी लोगों और रिश्तों को खत्म करें जो आपकी एनर्जी चुराते हैं।
सवाल:
आपकी ज़िंदगी में एनर्जी लुटेरे कौन हैं?

आप इसके बारे में क्या करते हैं?

22
अपना समय मैनेज करें
आपको कोई काम अच्छे से करने की इच्छा नहीं होनी चाहिए, इससे ज़्यादा बेकार कुछ नहीं है।
—पीटर एफ. ड्रकर
क्या होगा अगर आप बहुत ज़्यादा ओवरटाइम करते हैं और फिर भी उन सभी चीज़ों के लिए समय नहीं निकाल पाते जो आपको करनी चाहिए? आप लोग एक दिन ऐसा क्या बनना चाहते हैं?
28 घंटे में?
खैर, दुख की बात है कि इस दुनिया में बाकी सब लोगों की तरह, आपके पास भी सिर्फ़ 24 घंटे हैं।
और हाँ, एक और बात। टाइम मैनेजमेंट जैसी कोई चीज़ नहीं होती!
आप टाइम मैनेज नहीं कर सकते। आप जो कर सकते हैं वह है अपने टाइम को समझदारी से मैनेज करना और अपनी प्रायोरिटीज़ को मैनेज करना।
जो लोग मेरे पास आते हैं, और मेरे ज़्यादातर दोस्त, एक ही बात कहते हैं:
"मेरे बगल में ____ के लिए टाइम नहीं है।"
(खाली जगह में जो चाहें भरें।)
टाइम निकालने का सबसे आसान तरीका है दिन में कम से कम एक घंटा टीवी देखना।
यह साल में 365 घंटे होते हैं, जो हर महीने लगभग 28 घंटे के बराबर है!
अगर आप हफ़्ते में एक्स्ट्रा 7 घंटे गाड़ी नहीं चलाते तो आप क्या करते?
ज़्यादा टाइम मिलना जल्दी उठने का एक और तरीका है। (चैप्टर 25 देखें।)
अपनी प्रायोरिटीज़ तय करें और तय करें कि आप अपना टाइम किन एक्टिविटीज़ में लगाना चाहते हैं।
इस बारे में साफ़ नियम बनाएँ कि आप कब अवेलेबल हैं और कब नहीं। और दूसरों पर अपना टाइम बर्बाद मत करो।
मज़ेदार बात यह है कि आप अपने टाइम को जितना ज़्यादा वैल्यू देंगे, आपके पास उतना ही ज़्यादा टाइम होगा। कोई भी आपके टाइम की वैल्यू करने लगेगा।

अगर आप लोगों को हर समय आपको टोकने देते हैं, तो आप असल में उन्हें दिखा रहे हैं कि उनका टाइम उतना कीमती नहीं है।
और फिर भी, आप चाहे कितने भी घंटे काम करें, आप खुद को असल में कम काम वाला पाएंगे।
हाल की स्टडीज़ से पता चला है कि आपके काम के दिन में हर पाँच मिनट का इंटरप्शन आपको 12 मिनट की थकान तक पहुँचा सकता है, क्योंकि आपके दिमाग को फिर से फोकस करने में सात मिनट लगते हैं!
आपको हर दिन कितने इंटरप्शन मिलते हैं?
10?
12?
सोचिए कि अगर आप इंटरप्शन कम कर दें तो आपको कितना टाइम वापस मिल सकता है।
हर 3 मिनट के इंटरप्शन से लगभग 10 मिनट का नुकसान होता है।
मान लीजिए कि आपको काम के दिन में 12 बार इंटरप्ट किया जाता है। इससे लगभग 2 घंटे बर्बाद हुए!
एक महीने में यह लगभग एक एक्स्ट्रा हफ़्ते के बराबर है! एम्प्लॉई, दोस्तों या क्लाइंट को हर समय आपको टोकने न दें। हमेशा साफ़ नियम बनाएं।
एक और बड़ा टाइम वेस्ट करने वाला तरीका है सोशल मीडिया और ईमेल।
सोशल मीडिया इस्तेमाल करने और ईमेल चेक करने के लिए तय घंटे तय करने से भी आपको बहुत ज़्यादा टाइम मिल सकता है।
जब मैंने “NO” कहना सीखा तो मैंने अपनी नौकरी में बहुत टाइम बचाना शुरू कर दिया।
(चैप्टर 24 देखें।)
मेरा पर्सनल नंबर वन टाइम बचाने का तरीका है रविवार को पूरे हफ़्ते की प्लानिंग के लिए 30 या 60 मिनट निकालना।
मैं अपने हफ़्ते के पर्सनल और प्रोफ़ेशनल गोल अपनी एक्सेल शीट में लिखता हूँ।
और खाली समय, आराम करने का समय, पावर नैप, पढ़ने, मेडिटेशन और इमरजेंसी के लिए बफ़र टाइम शेड्यूल करना न भूलें।
मैं कल की प्लानिंग के लिए हर दिन 15 मिनट भी निकालता हूँ।
इस तरह मेरा सबकॉन्शियस माइंड तुरंत उस पर काम करना शुरू कर देता है।
यह बस काम करता है!
जब मैं अपना दिन शुरू करता हूँ, तो मुझे ज़्यादा सोचना नहीं पड़ता। मैं आमतौर पर काम पर ही सो जाता हूँ। कुछ और टाइम बचाने वाले टिप्स:
• एक टू-डू लिस्ट बनाएं और उस काम को पूरा करने में लगने वाली तारीख और समय लिख लें।
• हर फ़ोन कॉल को 5 मिनट तक ही रखें।
• हर कॉल से पहले साफ़ कर लें कि आप उस कॉल का नतीजा क्या चाहते हैं।
• टाइम के हिसाब से काम करें और आप अपना काम तेज़ी से पूरा कर लेंगे। (अलार्म क्लॉक सेट करें और उसके हिसाब से काम करें।)
• हर सुबह दिन के लिए 3 ज़रूरी काम लिखें और उन्हें प्रायोरिटी के हिसाब से रखें।
• टाइम ब्लॉक बनाएं (90 मिनट के ब्लॉक)।
• अपने टाइम को ट्रैक करें। देखें कि आप अभी भी अपने टाइम का कैसे इस्तेमाल कर रहे हैं।
• सबसे मुश्किल काम पहले करें।
• बस बिज़ी रहना बंद करें और रिज़ल्ट पर फ़ोकस करें।
नीचे बताए गए टाइम लुटेरों से सावधान रहें:
• कोई काम पूरा करने के लिए जानकारी प्रोसेस करना।
• सब कुछ करना। (क्या काम सौंपना मुमकिन है?)
• आसानी से ध्यान भटक जाना। (फोकस करें और बाउंड्री सेट करें!)

• फ़ोन कॉल बहुत लंबे होते हैं। (आपकी 5 मिनट की लिमिट।)
• फ़ाइलें ढूंढने में बहुत ज़्यादा समय बर्बाद होता है। (नया ऑर्गनाइज़ किया हुआ!)
• हमेशा चीज़ें एक ही तरह से करें और इस प्रॉब्लम को सॉल्व करने का कोई और बेहतर तरीका हो सकता है।
• इस सोच से आप कभी भी और कहीं भी रिक्वेस्ट पर मिल सकते हैं। (सच में?)
अब आप क्या करते हैं?
आप यह बहाना क्यों नहीं बनाते कि आपके पास काफ़ी समय नहीं है?
या किसी छोटी चीज़ से शुरू करें और अपने लिए समय निकालना शुरू करें और खुद में बदलाव महसूस करें?
आप क्या करने वाले हैं?
याद रखें, सब कुछ फ़ैसलों और आदतों पर निर्भर करता है!
आगे के स्टेप्स:
उन 5 चीज़ों की लिस्ट बनाएं जिन्हें आपको अभी करना शुरू कर देना चाहिए!

23
ऑर्गनाइज़ होना शुरू करें
ऑर्गनाइज़ करना एक ऐसी चीज़ है जो आप कुछ भी करने से पहले करते हैं, अब जब आप इसका इस्तेमाल करेंगे, तो सब कुछ गड़बड़ हो जाएगा।
—A.A. मीट
ऑर्गनाइज़ करने में लगाया गया हर मिनट, आपको एक घंटा कमाता है।
-एनॉनिमस
क्या आप इतने बिज़ी हैं कि आपके पास ऑर्गेनाइज़ होने का टाइम नहीं है?
आपके आस-पास कागज़ों के ढेर हैं, टेबल पर हर जगह पोस्ट-इट नोट्स चिपके हुए हैं। क्या आपको लगता है कि आप बहुत बिज़ी हैं, लेकिन फिर भी आपको सांस लेने का मौका नहीं मिलता और एक्स्ट्रा टाइम देने के बाद भी आप अपना काम नहीं संभाल पाते?
प्लीज़ अब, मैं AAPSE के बारे में एक स्पेशल टावर पर क्यों बात कर रहा हूँ!
बात यह नहीं है कि आप ऑर्गेनाइज़ होने के लिए बहुत बिज़ी हैं।
असल बात यह है कि आप ऑर्गेनाइज़्ड नहीं हैं, आप अपने लिए बहुत बिज़ी हैं!
और इससे भी बुरी बात यह है कि बिज़ी होना, असरदार साबित नहीं होता।
सिर्फ इसलिए कि आपकी टेबल ऑफिस में सबसे गंदी है, इसका मतलब यह नहीं है कि आप सबसे ज़्यादा मेहनती हैं।
कुछ स्टडीज़ के मुताबिक, आज एग्जीक्यूटिव अपना 30% से 50% समय सिर्फ़ पेपरवर्क ढूंढने में बिताते हैं!
आप क्या कर सकते हैं?
तो मेरे परेशान वर्कमेट्स, पढ़ते रहिए और मेरे छोटे-छोटे टिप्स ट्राई कीजिए, क्योंकि ये आपकी ज़िंदगी बदल सकते हैं!
मैं खुद इस सिचुएशन से थक गया था और नीचे दिए गए कुछ टिप्स ने सब कुछ बदल दिया:
• अपने काम के दिन से पहले 15 मिनट यह तय करने में लगाएं कि आप सबसे पहले क्या करने वाले हैं।
• हर हफ़्ते 1 घंटा पेपर्स को ऑर्गनाइज़ करने और फाइल करने में बिताएं।
• दिन में 15 मिनट पेपरवर्क करने और अपनी डेस्क साफ़ करने में बिताएं।
• अपने काम के दिन के आखिरी 15 मिनट अपने कामों को रिव्यू करने में बिताएं। क्या ज़रूरी है? कौन सा अर्जेंट है?

• अपने ईमेल इनबॉक्स को एक लिस्ट की तरह इस्तेमाल करें। जो काम पूरे हो गए हैं और जो आपके इनबॉक्स में रह गए हैं, उन्हें आर्काइव कर लें।
• अगर कोई ईमेल या काम 5 मिनट से कम समय में पूरा हो सकता है, तो उसे तुरंत करें! हमेशा!
• जब तक आपका कंट्रोल न हो, नए काम न लें।
• काम को पहली बार में ही सही तरीके से करें, जल्द ही वह आपके पास वापस आएगा और आप और ज़्यादा समय बर्बाद करेंगे।
क्या आपको वह टिपिकल कलीग याद है जो अपना काम बहुत जल्दी पूरा कर लेता था, लेकिन उसे सही तरीके से नहीं करता था? फिर प्रोसेस के हर स्टेप पर आपको उसे वापस ब्रीफ करना पड़ता था।
सही डॉक्यूमेंटेशन के साथ एक बार में किसी काम को अच्छी तरह से करने में लगभग 15 मिनट लगते हैं। लेकिन उसने इसे 5 मिनट में जल्दी से खत्म कर दिया। बाद में आपको उसके पास 3 बार वापस जाना पड़ा और उसने 30 मिनट और बर्बाद किए।
मुझे असल में काम पूरा करने में लगभग 15 मिनट लगे।
इसे पहली बार में ही काम कर जाने दो!
इस किताब के बाकी हिस्सों की तरह, “यह मेरे लिए काम नहीं करेगा” कोई सही बहाना नहीं है।
इसे कम से कम 2 हफ़्ते तक आज़माएँ। और अगर यह आपके लिए फिर से काम नहीं करता है, तो मुझे ईमेल करें और मुझसे शिकायत करें!
प्रोसीडिंग्स स्टेप्स:
इनमें से आप कौन सी टिप्स पहले आज़माएँगे?

24
उसे "नहीं" और खुद को "हाँ" कहें
मुझे सफलता का राज़ नहीं पता, लेकिन मुझे नाकामी का राज़ पता है: सबको खुश करने की कोशिश करना।
—बिल कॉस्बी
यह उन छोटी-छोटी एक्सरसाइज़ में से एक है जिसने मेरी ज़िंदगी को बहुत बेहतर बनाया है। जब मैंने दूसरों को खुश करने की कोशिश करना बंद कर दिया और खुद पैसे कमाना शुरू किया, तो एक आसान सा शब्द इसका बहुत बड़ा हिस्सा था: “नहीं”।
जब भी आप “नहीं” कहते हैं, जबकि आपका मतलब “नहीं” होता है, तो आप असल में खुद को “हाँ” कह रहे होते हैं!
जब तक मैंने “नहीं” कहना नहीं सीखा, मैं अक्सर अपने दोस्तों के साथ बाहर जाता था जब मैं सिंगल था। मैं उन इवेंट्स में भी जाता था जो मुझे पसंद नहीं थे।
नतीजा यह हुआ कि मैं फिजिकली तो वहाँ था, लेकिन मेंटली मैं कहीं नहीं था। और सच कहूँ तो, मेरे पास बहुत अच्छी कंपनी भी नहीं थी।
जब मैंने तय किया कि “हाँ” का मतलब “हाँ” है और “नहीं” का मतलब “नहीं” है, तो मुझे बेहतर महसूस हुआ।
मैंने अपने दोस्तों के साथ काम पर जाना शुरू किया और शुरुआत में उन्हें “नहीं” कहना मुश्किल था। लेकिन नतीजा यह हुआ कि जब भी मैं उनके साथ होता था, मैं पूरी तरह मौजूद रहता था।
इसका मेरी वर्क लाइफ पर और भी बड़ा असर पड़ा।
जब मैंने स्पेन में काम करना शुरू किया, तो मैं एक अच्छा कलीग बनना चाहता था। इस्ली हर फेवर के लिए “हाँ” कहती थी।
अंदाज़ा लगाओ क्या?
मैं अपनी नौकरी के प्रेशर से पूरी तरह दब गया था, क्योंकि लोग मुझसे बहुत सारे फेवर मांगते थे—अक्सर ऐसे काम जो कोई और नहीं करना चाहता था।
मुझे खुद को समझने में थोड़ा समय लगा, लेकिन आखिर में मैंने कहा:
"बस! अब बहुत हो गया!"

फिर उसने फेवर मांगे और हर सवाल का मेरा पहला जवाब यही था:
"नहीं! सॉरी। नहीं कर सकता। मैं अभी बहुत बिज़ी हूँ!"
जब मैंने ज़्यादा बार “नहीं” कहना शुरू किया, तो मेरी वर्क लाइफ बहुत बेहतर हो गई और मेरे पास बहुत समय बच गया।
लेकिन एक बात ध्यान रखें—जब आप “नहीं” कहें तो बुरा न मानें!
आप सामने वाले को बता सकते हैं कि आपने वह खा लिया

पर्सनल नहीं। यह आपकी अपनी भलाई के लिए है।
मैं अभी भी अपने कलीग्स की मदद कर सकता था, लेकिन अब जब मेरे पास काफी टाइम हो और मैं खुद फैसला करूँ।
अचानक कंट्रोल मेरे हाथ में आ गया।
अगर मुझमें तमीज़ होती, तो मैं अपने सामने वाले कलीग्स को साफ कर देता कि मैं सिर्फ उन पर एक एहसान कर रहा हूँ और किसी भी हालत में मैं पूरा काम खुद पर नहीं लेना चाहता।
मतलबी?
हा!
लेकिन याद रखें कि आपकी ज़िंदगी में सबसे ज़रूरी इंसान कौन है।
बिल्कुल सच!
आप खुद अपनी ज़िंदगी में सबसे ज़रूरी इंसान हैं।
अपना होना सबसे ज़रूरी है।
जब आप खुद होते हैं, तो आप दूसरों के लिए अच्छा करेंगे।
और इस लेवल से, आप एक-दूसरे की मदद और कंट्रीब्यूट कर सकते हैं।
लेकिन सबसे पहले, खुद को ध्यान में रखें।
आप हमेशा कुछ टाइम ले सकते हैं और पहले “शायद” कह सकते हैं, जब तक आप कोई फाइनल फैसला नहीं ले लेते।
जब आप “नहीं” कहना शुरू करते हैं, तो ज़िंदगी बहुत आसान हो जाती है!
नीचे दिए गए सवाल खुद से पूछें:
आप किस तरह की ज़िंदगी जी रहे हैं?
क्या आप अपनी ज़िंदगी जी रहे हैं या दूसरों को खुश करने और उनकी उम्मीदों पर खरा उतरने की कोशिश कर रहे हैं?
क्या आप अभी भी लोगों और चीज़ों को “नहीं” कह रहे हैं?
आगे के स्टेप्स:
उन चीज़ों की एक लिस्ट बनाएं जिन्हें आपको आज से करना बंद कर देना चाहिए!

25
जल्दी उठो! जल्दी आओ!
सुबह सूरज उगने से पहले उठना अच्छा होता है क्योंकि ऐसी आदतें सेहत, पैसा और समझदारी बढ़ाती हैं।
—अरस्तू
एक घंटा पहले उठने का सबसे पहला फ़ायदा यह है कि आपको साल भर में लगभग 365 एक्स्ट्रा घंटे मिल जाते हैं।
365 घंटे!
किसने कहा, “मेरी बारी नहीं है?”
जब भी क्लाइंट मुझसे कहते हैं कि उनके पास काफ़ी समय नहीं है, तो मैं सबसे पहले उनसे पूछता हूँ कि वे दिन में कितने घंटे टीवी देखते हैं।
अक्सर उन्हें उतना समय मिल जाता है जितना उन्हें चाहिए।
जो लोग सिर्फ़ टीवी देखना पसंद करते हैं और फिर भी उनके पास काफ़ी समय नहीं होता, मैं कहूँगा कि उन्हें एक घंटा पहले उठना शुरू कर देना चाहिए।

सुबह सूरज उगने से पहले के घंटों में एक बहुत ही खास एनर्जी होती है। जब भी मैं सुबह 5:30 या 6 बजे उठने लगा, मेरी ज़िंदगी पूरी तरह बदल गई।
मैं पहले से कहीं ज़्यादा शांत और रिलैक्स रहता हूँ और मेरा दिन स्ट्रेस से भरा नहीं लगता।
मैं आमतौर पर टावर जाने से लगभग आधे घंटे पहले सूरज उगने के समय दौड़ने जाता हूँ, ताकि मैं मेडिटेरेनियन सी पर सूरज को उगते हुए देख सकूँ।
यह अनुभव बिल्कुल माइंड-ब्लोइंग होता है और मुझे पहली बार बहुत खुशी की हालत में ले जाता है।
और जो लोग समुद्र के पास नहीं रहते, उनके लिए खेतों, जंगलों या किसी बड़े शहर में सूरज उगते हुए देखना भी उतना ही रोमांचक होता है।
बस एक नज़र डालें और मुझे फ़ॉलो करें!
अपने दिन की इस तरह से शुरुआत करना आपकी खुशी और मन की शांति के लिए ज़रूरी है।
जल्दी उठने का एक और बड़ा फ़ायदा यह है कि इससे सेल्फ़-डिसिप्लिन मज़बूत होता है और आपकी सेल्फ़-एस्टीम बढ़ती है।
कई सफल लीडर अर्ली बर्ड्स क्लब का हिस्सा रहे हैं और अब भी हैं। जैसे नेल्सन मंडेला, महात्मा गांधी, बराक ओबामा और काई एंड लॉग। साइंटिफिक रिसर्च के अनुसार, रात में 6 घंटे की नींद और दोपहर में 30 से 60 मिनट की पावर नैप काफी होनी चाहिए।
आप कितना फ्रेश महसूस करते हैं, यह नींद की क्वालिटी पर निर्भर करता है, न कि आप कितनी नींद लेते हैं।
खुद आज़माकर देखें कि आपको फ्रेश महसूस करने के लिए कितनी नींद की ज़रूरत है।
लेकिन आपको यह आदत ज़रूर आज़मानी चाहिए।
इससे आपकी ज़िंदगी की क्वालिटी बहुत बेहतर हो सकती है।
यह एक नई आदत है जो जल्दी बनती है। इसे समय दें और अगर पहले हफ़्ते के बाद भी आपको थकान महसूस हो तो हार न मानें।
इन आदतों को बनाने में कम से कम 3 से 4 हफ़्ते लगते हैं।
अगर आपको एक घंटा तेज़ी से उठना पूरी तरह से नामुमकिन लगता है, तो आधे घंटे के फास्ट से शुरू करें।
और ध्यान रखें कि आपका नज़रिया, विचार और विश्वास भी जल्दी उठने में बहुत बड़ा रोल निभाते हैं।
मुझे हमेशा यह बात दिलचस्प लगती थी कि 7 या 8 घंटे की नींद के बाद भी सुबह 6:45 बजे उठकर काम पर वापस जाना मेरे लिए कितना मुश्किल होता था। लेकिन हर छुट्टी से पहले मैं अक्सर सिर्फ़ 4 घंटे सोता था, अलार्म बजने से पहले उठ जाता था और पूरी तरह से फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करता था।
आखिरकार, उठना या स्नूज़ बटन दबाना आपका अपना फ़ैसला है।
चुनाव आपका है।
आपके लिए बेहतर लाइफस्टाइल और ज़्यादा समय कितना ज़रूरी है?

26
मास मीडिया से बचें।
एक डेमोक्रेटिक सभ्यता तभी अपना बचाव कर सकती है जब वह तस्वीरों की भाषा को क्रिटिकल सोच के लिए एक स्टिमुलस बनाती है—हिप्नोसिस के लिए इनविटेशन नहीं।
—अम्बर्टो इको
न्यूज़ असल में बढ़ा-चढ़ाकर बताई गई गॉसिप है।

-बुज़ुर्ग मैन
आप जल्दी तरक्की करना चाहते हैं, है ना?
तो यहाँ एक अच्छी टिप है जो आपकी बहुत सारी एनर्जी और टाइम बचाएगी!
आप दिन में कितने घंटे टीवी के सामने बिताते हैं?
एवरेज अमेरिकन दिन में चार से पाँच घंटे टीवी देखता है, और यूरोपियन भी इतना ही करते हैं।
कभी-कभी हफ़्ते में 28 से 35 घंटे!
बूम!
अभी आपको बहुत सारा एक्स्ट्रा टाइम वापस मिल सकता है।
और सिर्फ़ टाइम ही नहीं, इसका एक और बड़ा फ़ायदा है।
टीवी सबसे ज़्यादा एनर्जी ड्रेन करने वालों में से एक है—शायद नंबर एक!
क्या आप कभी टीवी देखने के बाद रिफ्रेश या री-एनर्जाइज़्ड महसूस करते हैं?
न्यूज़ देखना बंद कर दें।
या इससे भी अच्छा, बस अपना टीवी बंद कर दें!
आप खुद को इतनी नेगेटिविटी में क्यों डालना चाहेंगे?

जिसके टीवी पर इतना फालतू कंटेंट आता हो, उसके सामने खुद को ज़्यादा न दिखाएं।

अपनी टीवी देखने की आदत को किसी हेल्दी चीज़ से बदलें। जैसे वॉक पर जाना, परिवार के साथ ज़्यादा समय बिताना या कोई अच्छी किताब पढ़ना।

मैंने कुछ साल पहले न्यूज़ देखना छोड़ दिया था जब मुझे एहसास हुआ कि मैं ऑफिस जा रहा हूँ। जब मैं ट्रेन में सुबह की न्यूज़ देखता और सुनता था तो पहले मुझे गुस्सा आता था।

मैं खुद कहता हूँ:

“मैं अपने पहले से ही स्ट्रेस वाले वर्कप्लेस पर और ज़्यादा स्ट्रेस में नहीं हो सकता था, सिर्फ़ इसलिए कि पॉलिटिशियन A ने क्या कहा, बैंकर B ने क्या किया या देश C में कोई जंग चल रही है।”

न्यूज़ देखना बंद करने के सिर्फ़ एक हफ़्ते बाद मुझे बहुत अच्छा लगने लगा!

मेरे बारे में पक्का नहीं पता?

खुद आज़माकर देखें!

एक हफ़्ते तक न्यूज़ न देखें और देखें कि आपको कुछ महसूस होता है या नहीं।

मैं आपको अनजान बनाने की कोशिश नहीं कर रहा हूँ—हालाँकि मैं स्पेन में हूँ:
“गाँव का सबसे खुश इंसान वह है जो सबसे ज़्यादा अनजान है।”
आप अभी भी अखबार पढ़ सकते हैं।
मैं सिर्फ़ हेडलाइन पढ़ने की सलाह दूँगा।
इस तरह आप ज़रूरी घटनाओं से अपडेट रहेंगे, भले ही आपके परिवार, दोस्त और साथ काम करने वाले आपको ज़रूरी अपडेट दें।
बस इसे चुनें और सोच-समझकर तय करें कि आप अपने दिमाग में कितना कचरा भरने देते हैं।

अगर आपको टेलीविज़न देखना बंद करने के और कारण चाहिए, तो कोई अच्छी किताब पढ़ें या मीडिया मैनिपुलेशन और यह कि लगभग सब कुछ नकली है, इस बारे में कुछ लिखा हो।
आप जो जानकारी लेते हैं, उस पर कंट्रोल रखें।
इससे यह पक्का होता है कि यह आपकी ज़िंदगी में वैल्यू जोड़े।
बेकार TV देखने के बजाय कोई डॉक्यूमेंट्री या कॉमेडी देखें।
ऑडियो-बुक या मोटिवेशनल CD सुनें।
27
क्या आपको यह "मज़बूरी में" करना पड़ता है या आप इसे "अपनी मर्ज़ी से" करते हैं?
आपकी किस्मत आपकी पसंद से तय होती है, किस्मत से नहीं। — जीन नीडेच
क्या आपकी ज़िंदगी में ऐसी बहुत सी चीज़ें हैं जिनके बारे में आपको लगता है कि आपको "करना चाहिए" या "करना चाहिए", लेकिन आप कभी नहीं करते?
आपकी ज़िंदगी में कितनी "करनी चाहिए" चीज़ें हैं?
क्या आपको ज़्यादा एक्सरसाइज़ करनी चाहिए, ज़्यादा जिम जाना चाहिए, स्मोकिंग छोड़ देनी चाहिए, हेल्दी खाना चाहिए और अपने परिवार के साथ ज़्यादा समय बिताना चाहिए?
यह घर "करनी चाहिए" आपको कहीं नहीं ले जाता।
इसका मतलब सिर्फ़ यह है कि आप काफ़ी अच्छे नहीं हैं और यह आपकी एनर्जी खत्म कर देता है, क्योंकि गिल्ट और सेल्फ़-टॉर्चर में कुछ अलग ही बात होती है।
"मैं जिम क्यों नहीं जा रहा हूँ?"
"मेरे टाइप का बच्चा हूँ!"
"मेरा वज़न कभी कम नहीं होता!"
और हमें इसके बारे में और बताएँ।
अपनी सभी "करनी चाहिए" चीज़ों की एक लिस्ट बनाएँ और उन्हें दोबारा इस्तेमाल करना भूल जाएँ!
संबंधित?
भूल गए?
हा!
मैं मज़ाक नहीं कर रहा था।
उसे भूल जाओ!
अगर आपका कोई गोल पिछले साल का है और आपने उसके बारे में कुछ नहीं किया, तो उसे जाने देना ही बेहतर है। अगर आपका गोल जिम जाना था और आप पूरे साल वहाँ नहीं गए, तो इसका इस्तेमाल करें। जब भी आप गोल मिस करते हैं, तो उन्हें पूरा न कर पाने का गिल्ट और खुद को सज़ा देने की भावना आपके साथ आती है। अपने “चाहिए” से छुटकारा पाएं और नए गोल सेट करें! फिर ऐसी बातें करना बंद करें जो आपको बताती हैं कि आप “कर लेंगे”। इसके बजाय अपने गोल खुद चुनें। और सबसे ज़रूरी शब्द: “मुझे करना चाहिए” को “मुझे करना है” से बदलें: मैं एक चॉइस हूँ। मैंने जज किया है "मैं करता हूँ।" गोल्ड "मैं इसे हल्दी देता हूँ" जैसे: मैं ज़्यादा एक्सरसाइज़ करना चुनता हूँ। मैं अपने गले को हेल्दी रखना चाहता हूँ। मैं ज़्यादा पढ़ना चुनता हूँ। क्या इस पतझड़ का कोई एहसास है? यह बहुत ज़रूरी है कि आप अपनी एक्टिविटीज़ का मज़ा लें। अगर आपको मज़ा नहीं आता, तो इसे न करें। यह आसान एक्सरसाइज़ आज़माएँ: मुझे ____ A ____ करना है। अगर मैं ____ A ____ नहीं करता, तो यह ____ B ____ होगा।
और अगर ____ B ____ है, तो ____ C ____ होगा, फिर ____ D ____ होगा और ____ E ____ होगा, और आखिर में ____ Z ____ होगा।
मैं ____ A ____ के बजाय ____ Z ____ को पसंद करता हूँ।
आपका मुख्य ____ A ____ एक मैप चुनता है।
आगे बढ़ने के स्टेप्स:
अपने लिए “चाहिए” की एक लिस्ट बनाएं और उन्हें छोड़ दें, या उन पर वापस जाएं और

व्हील:
मैं एक ऐसा चॉइस हूँ।
लो
मैंने जज किया है

28
अपने डर का सामना करें
दर्द का रेट, असली डर से भी बुरा।
— पाउलो कोएल्हो
हर अनुभव के साथ जब आप सच में अपने डर का सामना करते हैं, तो आपको ताकत, हिम्मत और कॉन्फिडेंस मिलता है। आपको वो काम करने होते हैं जो आपको लगता है कि आप नहीं कर सकते।
-एलेनोर रोसवाल्ट
अपने डर को अपनी फ्रस्ट्रेशन, लिमिट या पैरालिसिस न बनने दें!
डेविड जोसेफ श्वाट्र्ज ने इसे इस तरह कहा: “जो भी आपको पसंद आए वो करें और आपका डर चला जाएगा।” और मार्क ट्वेन 100 साल पहले जानते थे, “आज से बीस साल बाद आप किसी ऐसी चीज़ से ज़्यादा निराश होंगे जो आपके पास नहीं है, बजाय उस चीज़ से जो आपके पास नहीं थी।”
या मेरे पसंदीदा कोट्स में से एक पर वापस आते हैं:

"जो किया उस पर कभी पछतावा मत करो; सिर्फ़ उन चीज़ों पर पछतावा करो जिन्हें तुमने कभी ट्राई नहीं किया।"
तो अपने डर का सामना करें!
फिर भी, उनमें से 90% सिर्फ़ कल्पना हैं।
भ्रम!
ड्रामा और तबाही की ऐसी कहानी जो शायद कभी असल में न हो और जो आपको परेशान करे। जैसा कि टी. हार्व एकर कहते हैं, आपका दिमाग “दुनिया का सबसे बड़ा सोप ओपेरा डायरेक्टर” है।
यह सब इसलिए है क्योंकि आप अपने कम्फर्ट ज़ोन में रहते हैं।
लेकिन प्रॉब्लम यह है कि डेवलपमेंट, ग्रोथ और सक्सेस जैसी बड़ी चीज़ें कम्फर्ट ज़ोन से बाहर होती हैं।
डर आपके दिमाग का एक सर्वाइवल मैकेनिज्म है।
आपका दिमाग आपको सेफ रखना चाहता है और जो कुछ भी उसे अनजान लगता है, वह उसे बेकार लगता है।
मुझे अपनी ज़िंदगी में बहुत सारे डर लगे हैं और अभी भी कुछ हैं।
लेकिन मैंने उनसे उबरना सीख लिया है।
और मेरे डर के पीछे, मेरे लिए बड़े मौके इंतज़ार कर रहे थे।
इस्ली ने मेरे डर को अपना स्प्रिंगबोर्ड बनाया।
बस खुद से पूछें:
“अगर मैं यह करता हूँ, तो मेरे साथ सबसे बुरा क्या हो सकता है?”
फिर सोचें कि क्या यह रिस्क लेने लायक है।

लेकिन सावधान!
रिस्क न लेने या अपने कम्फर्ट ज़ोन से बाहर निकलने की भी एक कीमत होती है।
खुद से पूछें:
“आपको क्या लगता है कि ऐसा करने के लिए मेरे अंदर क्या चल रहा है?”
क्या इसकी कीमत रिस्क लेने की कीमत से ज़्यादा है? और लोगों को सिर्फ़ पैसा या चीज़ नहीं आती।
इसमें मन की शांति, खुशी, सेहत और दूसरी चीज़ें शामिल हैं।
डर के साथ अपना रिश्ता बदलें।
इसका इस्तेमाल आपको चेतावनी देने और सलाह देने के लिए करें, लेकिन आपको पैरालाइज़ करने के लिए नहीं! उदाहरण के लिए, मैं पहले डर से पूरी तरह पैरालाइज़ हो गया था और बदलाव या अनजानी चीज़ों की वजह से 5 साल तक एक ही नौकरी में फंसा रहा।
आजकल जब डर और शक मुझे घेर लेते हैं, तो मैं खुद से यही कहता हूँ:
"हम्म… अगर ये सब डर और शक हैं, तो शायद मैं सही दिशा में हूँ। मुझे एक्शन लेने की ज़रूरत है।"
नई चीज़ें आज़माएँ और उन चीज़ों को आज़माएँ जो नामुमकिन लगती हैं।
मज़े की बात यह है कि जब कोई चीज़ आपको सबसे ज़्यादा देती है, तो उस चीज़ पर काबू पाना आपके विकास और ग्रोथ के लिए सबसे पॉज़िटिव साबित होता है।
जो भी आपके पास आए, उसे करें।
जिसे आप नहीं करना चाहते उसे कॉल करें।
वह ईमेल भेजें जिससे आप बच रहे थे।
उस व्यक्ति से वह सवाल पूछें जो आप पूछ सकते हैं।
और फिर देखें क्या होता है। जब भी आपको डर लगे, तो उसे देखें, उसे देखें और एनालाइज़ करें।
लेकिन उस पर ध्यान न दें।
उससे पूछें:
"डर, मेरे पुराने दोस्त! क्या तुम वापस आ गए हो? क्या तुम मुझे चेतावनी देने की कोशिश कर रहे हो या मुझे पैरालाइज़ करने की? तुम्हारा गेम क्या है?"
तुम किस तरह से भागते हो?
फेलियर क्या है?
सक्सेस?
गलतियाँ कर रहे हो?
क्या तुम गलत फैसले ले रहे हो?
सुज़ैन जेफ़र्स की आवाज़:
“डर लग रहा है और फिर से करो।”
अगर आप नई ऊंचाइयों तक पहुंचना चाहते हैं, तो आपको कुछ रिस्क लेने होंगे और आपको वो काम करने होंगे जो आप कर सकते हैं।
गलतियाँ कोई प्रॉब्लम नहीं हैं, जब तक आप उनसे सीखते हैं और वही गलतियाँ बार-बार नहीं दोहराते।
यही बात फैसलों पर भी लागू होती है।
जैसे, कोई फैसला न लेना या टालमटोल करना भी एक फैसला है।
अपनी वर्कबुक या जर्नल में नीचे दिए गए सवालों के जवाब लिखें:
1. कौन सी चीज़ें आपको वो ज़िंदगी जीने से रोक रही हैं जो आप जीना चाहते हैं? 2. तुम वहाँ न होने को सही ठहराने के लिए बहाने क्यों बना रहे हो?

कार सैक?

3. अगर तुम ऐसा इसलिए करते हो क्योंकि तुम्हारी हिम्मत है, तो सबसे बुरा क्या है

मज़बूत?

29
उन सभी चीज़ों को दूर रखो जो तुम्हें परेशान करती हैं।

बढ़िया चीज़ छोटी चीज़ों से बनती है।

-विंसेंट वैन गैग

तुम आगे पढ़ते-पढ़ते थके नहीं हो।

तुम्हारे पैर के अंगूठे में रेत का एक छोटा सा टुकड़ा फंसा हुआ है।

-रॉबर्ट डब्ल्यू. सर्विस

यह आमतौर पर मेरे कोचिंग क्लाइंट्स के साथ की जाने वाली पहली एक्सरसाइज़ में से एक है।

कोई भी चीज़ जो तुम्हें परेशान करती है, तुम्हारी एनर्जी खत्म कर देती है।

कोचिंग में हम इसे टॉलरेंस कहते हैं।

जैसे तुम्हारी पसंदीदा शर्ट का बटन गायब होना, गंदा शॉवर का पर्दा, किचन की अलमारी जो ठीक से बंद नहीं होती, तुम्हारा बॉस जो तुम्हें हर छोटी-छोटी तरह से माइक्रोमैनेज करता है, कभी-कभी तुम्हें पैसे देने के लिए।

हाँ, एक गंदा गेस्ट रूम, टूटे हुए टूल्स, गंदा और बिखरा हुआ डेस्क, ऐसे कपड़े जो अब फिट नहीं आते, वगैरह।
यह सब टॉलरेंस है।
जब तक आप अपना ख्याल नहीं रखते, यह लगातार आपकी एनर्जी खत्म करता रहता है।
जैसे अगर आप मुझे हटा देते हैं, तो आपके पास अपने आस-पास की उन चीज़ों पर फोकस करने के लिए ज़्यादा एनर्जी होगी जो आपके पास पहले से हैं।
फिर आपकी एक्सरसाइज़ उन सभी चीज़ों की एक लिस्ट बनाना है जो आपको परेशान करती हैं:
आपकी प्राइवेट लाइफ़ में, काम पर, घर पर, दोस्तों के साथ, अपने बारे में, वगैरह।
अगर लिस्ट में 50 या 100 चीज़ें हैं, तो चिंता न करें।
यह पूरी तरह से नॉर्मल है।
जब भी आप कुछ लिखें, तो उसे ग्रुप में बाँट लें।
कौन सी चीज़ें आसानी से हैंडल कर सकते हैं?
कौन सी चीज़ आप खुद हैंडल कर सकते हैं?
अभी के लिए उन चीज़ों को अलग रखें जो आपके कंट्रोल में नहीं हैं।
कुछ हफ़्तों में उनसे फिर मिलेंगे।
मैंने अपने क्लाइंट्स के साथ कुछ इंटरेस्टिंग देखा है। जो टॉलरेंस उनके कंट्रोल से बाहर हैं, वही आपका भी हाल करेंगे, जब तक कि आप पहले उन चीज़ों पर ध्यान न दें जो आपके कंट्रोल में हैं।
उदाहरण के लिए, मेरी क्लाइंट मार्टिना को अपने ऑफिस में एक कलीग के साथ बहुत सीरियस प्रॉब्लम थी।
उस कलीग ने उसकी बहुत एनर्जी खत्म कर दी।

उसने उन टॉलरेंस पर काम करना शुरू किया जिन्हें वह खुद संभाल सकता था और धीरे-धीरे अपनी लिस्ट छोटी कर ली।
3 महीने बाद आपके कलीग ने अचानक नौकरी बदल ली और कंपनी छोड़ दी!
क्या यह सिर्फ़ एक इत्तेफ़ाक था या अपनी टॉलरेंस पर काम करने का नतीजा था?
यह फ़ैसला मैं आप पर छोड़ता हूँ।
असल में, वह आज अपने काम से बहुत खुश है!
बस इसे आज़माकर मुझे बताएं।
आगे के स्टेप्स:
उन सभी चीज़ों की एक लिस्ट बनाएं जो आपको परेशान करती हैं—आपकी प्राइवेट लाइफ़, आपकी जॉब, आपका घर, आपके दोस्त, आप खुद, वगैरह।
फिर ऊपर बताए गए स्टेप्स के हिसाब से उस पर काम करना शुरू करें!

30
अपनी अलमारी साफ़ करें।
सीधी बात यह है कि अगर आप किसी चीज़ का इस्तेमाल नहीं करते हैं या आपको उसकी ज़रूरत नहीं है, तो वह कबाड़ है और उसे हटाने की ज़रूरत है।
—चैरिस वार्ड
क्या आप चाहते हैं कि आपकी ज़िंदगी में कुछ नया हो?
क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि जैसे ही आप कोई पुरानी चीज़ हटाकर जगह बनाते हैं, ज़्यादा समय नहीं लगता और दुनिया उस जगह को किसी नई चीज़ से भर देती है?
यह सब एनर्जी का खेल है।
अगर आपके घर में बहुत सारी महंगी आइसक्रीम है जिसका आप इस्तेमाल नहीं करते हैं, तो यह आपकी एनर्जी खत्म कर रही है।
कोचिंग का मकसद आपके पूरे माहौल को बेहतर बनाना है, और इसमें कबाड़ हटाना भी शामिल है।
अपनी अलमारी से शुरू करें।
यहाँ कुछ टिप्स दिए गए हैं:
• अगर आपने 1 साल से कोई चीज़ नहीं पहनी है, तो शायद आप उसे दोबारा नहीं पहनेंगे।
• जब भी आपको लगे, “यह किसी दिन काम आ सकता है” या “यह मुझे पुराने अच्छे दिनों की याद दिलाता है”, तो समझ लें कि उसे बाहर निकालने का समय आ गया है। जब मैं सामान साफ़ करता हूँ, तो मैं अक्सर खुद को कुछ मुफ़्त में देता हूँ।
इससे मुझे अच्छा लगता है और किसी तरह मुझे लगता है कि ज़िंदगी, भगवान या यूनिवर्स मुझसे इस इनाम के हकदार हैं।
जब आप अलमारी साफ़ कर लें, तो पूरे बेडरूम को ऑर्गनाइज़ करें।
उसके बाद, लिविंग रूम पर काम करें, गैराज साफ़ करें और आखिर में पूरे घर और ऑफ़िस को साफ़ और ऑर्गनाइज़ करें।
उन सभी चीज़ों से छुटकारा पाएँ जिनका आप अब इस्तेमाल नहीं करते:
हेडफ़ोन, मैगज़ीन, किताबें, CD, फ़र्नीचर और बहुत सी दूसरी चीज़ें।
मेरे एक क्लाइंट ने सिर्फ़ एक वीकेंड में अपना पूरा अपार्टमेंट साफ़ कर दिया।
उसे खुद बहुत हल्का और बेहतर महसूस हुआ।
उसे इतनी एनर्जी मिली कि उसने अपने लिए कुछ शॉर्ट-टर्म गोल भी पूरे कर लिए।

और उसने कभी पीछे मुड़कर नहीं देखा।
तो आप कब सामान साफ़ करना शुरू करते हैं?
आगे के स्टेप्स:
एक वीकेंड शेड्यूल करें और उन सभी चीज़ों से छुटकारा पाएँ जिनकी अब आपको ज़रूरत नहीं है!
आइए और अपना वीकेंड शेड्यूल करें!

******* smaapt*******

sjeet